

9月21日(月)～9月27日(日) 5・7日間コース献立表

このページの製造元は、下関アグリフードサービス株式会社です。

明日の食卓和・健のご飯の量は150g基準です。 白米：国産
明日の食卓こばのご飯の量は130g基準です。 白米：国産

明日の食卓
和
製造
下関アグリフードサービス

9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)				9月26日(土)				9月27日(日)			
7日間コースの方のみお届け								5・7日間コース								7日間コースの方のみお届け											
白飯/ゆかり ハンバーグトマトソースかけ ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草と卵の炒め物 切り干し大根のドレッシング和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯/白ごま ブリのゆず風味焼き 鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー ひじきのそぼろ煮 マカロニサラダ/糸こんピリ辛炒め 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				菜飯/白ごま ハニーマスタードチキン 豆腐の中華煮 ツナとブロッコリーのサラダ 南瓜のきな粉和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				白飯/黒ごま メルルーサの唐揚げ 大根と鶏肉の和風カレー煮 カリフラワーのオーロラソース和え じゃが芋のごま酢和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				白飯/ゆかり 豚肉の塩だれ炒め ソース鶏じゃが えびしんじょと椎茸の煮物 ほうれん草の和え物 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				白飯/白ごま カレイの磯辺天ぷら 高野豆腐の卵とじ いんげんとひき肉の炒め物 さつま芋と粉チーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				白飯/黒ごま 麻婆豆腐 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきと竹輪の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 小麦・卵・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
熱量	504 kcal	塩分	2.5 g	熱量	504 kcal	塩分	2.1 g	熱量	501 kcal	塩分	2.7 g	熱量	496 kcal	塩分	2.1 g	熱量	498 kcal	塩分	2.4 g	熱量	525 kcal	塩分	2.0 g	熱量	489 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	18.8 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	22.1 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	18.2 g	たんぱく質	22.4 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	16.2 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	16.7 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	16.3 g
炭水化物	71.3 g	カルシウム	195 mg	炭水化物	68.2 g	カルシウム	240 mg	炭水化物	68.8 g	カルシウム	320 mg	炭水化物	71.5 g	カルシウム	220 mg	炭水化物	71.7 g	カルシウム	177 mg	炭水化物	73.8 g	カルシウム	209 mg	炭水化物	69.1 g	カルシウム	279 mg
ビタミンD	1.21 μg			ビタミンD	4.53 μg			ビタミンD	2.24 μg			ビタミンD	1.6 μg			ビタミンD	1.33 μg			ビタミンD	6.41 μg			ビタミンD	0.37 μg		

明日の食卓
咲
製造
下関アグリフードサービス

オムレツミートソースかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 明太マカロニサラダ 小松菜の煮浸し 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				鶏唐揚げ五目あんかけ 青梗菜とカニカマの煮浸し 里芋の青のり和え 切干大根の中華風煮物 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				サワラのはちみつ照り焼き 胡瓜の青じそドレッシング和え 揚げじゃがのそぼろ味噌 糸こんピリ辛炒め 小麦・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご				豚肉のケチャップ炒め 南瓜の粉チーズ和え 大根サラダ しろ菜のゆず浸し 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				メルルーサのから揚げ 枝豆のおかか和え 野菜ビーフン 小松菜のごま味噌和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				鶏肉の香草焼き いんげんピーナッツ和え 絹揚げのみぞれ煮 カニ風味シャキシャキサラダ かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご				イワシのみぞれ煮 ひじきのドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナのごまドレ和え えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			
熱量	248 kcal	塩分	2.1 g	熱量	275 kcal	塩分	2.2 g	熱量	241 kcal	塩分	2.0 g	熱量	263 kcal	塩分	2.3 g	熱量	232 kcal	塩分	2.3 g	熱量	223 kcal	塩分	2.2 g	熱量	256 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	11.2 g	脂質	14.8 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	15.3 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	13.1 g
炭水化物	18.5 g			炭水化物	19.6 g			炭水化物	20.2 g			炭水化物	17.6 g			炭水化物	21.2 g			炭水化物	14.9 g			炭水化物	22.1 g		

明日の食卓
舞
製造
下関アグリフードサービス

アジの塩こうじ焼き 豚肉と大根の煮物 ひじきと竹輪の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え チキンナゲット アスパラのごま和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				豚肉の焼肉風 さつま揚げと椎茸の煮物 キャベツのクリーム煮 しろ菜と鮭フレークの和え物 さつま芋のごま和え 大根と人参の味噌煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				メルルーサのから揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 人参と卵の炒め物 ブロッコリーサラダ 白菜の甘酢和え 大豆と枝豆の煮物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				カニ玉チリソース 味噌バター風味チキン 豆腐の旨塩煮 根菜とさつま揚げの炒り煮 青梗菜の梅マヨ和え 人参の粒マスタード和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				タラの韓国風照り焼き 蓮根と鶏肉の煮物 ニラ玉炒め ビーンズチーズサラダ ワカメの中華サラダ じゃが芋のごまがらめ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				鶏肉の香草焼き 高野豆腐の味噌煮 かぶとウインナーのカレークリーム煮 ソーστοンカツ いんげんのピーナッツ和え パンプキンマッシュ 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				ブリの照り焼き 野菜と豚肉の炒め物 大根のひき肉炒め ツナコーンサラダ 小松菜の塩昆布和え 糸こんの真砂煮 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
熱量	316 kcal	塩分	2.9 g	熱量	308 kcal	塩分	3.2 g	熱量	324 kcal	塩分	2.6 g	熱量	383 kcal	塩分	3.1 g	熱量	298 kcal	塩分	3.1 g	熱量	355 kcal	塩分	2.9 g	熱量	302 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	21.5 g	脂質	17.1 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	23.8 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	19.1 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	18.2 g
炭水化物	22.2 g	カルシウム	266 mg	炭水化物	30.6 g	カルシウム	144 mg	炭水化物	28.9 g	カルシウム	221 mg	炭水化物	26.8 g	カルシウム	198 mg	炭水化物	26.3 g	カルシウム	242 mg	炭水化物	29.0 g	カルシウム	237 mg	炭水化物	19.5 g	カルシウム	163 mg
ビタミンD	6.04 μg			ビタミンD	1.09 μg			ビタミンD	1.74 μg			ビタミンD	2.05 μg			ビタミンD	2.66 μg			ビタミンD	1.28 μg			ビタミンD	3.87 μg		

明日の食卓
こば
製造
下関アグリフードサービス

白飯 メバルの香草パン粉焼き じゃが芋のカレー風味煮 小松菜のごまマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯 麻婆豆腐 春雨のマヨサラダ 小松菜の煮浸し かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				白飯 鶏肉と里芋の照り煮 カリフラワーサラダ 南瓜のきな粉和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				白飯 サーモンマヨカットマトソースかけ 蓮根と鶏肉の煮物 ほうれん草と錦糸卵の和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン				白飯 豚肉の甘辛煮 揚げじゃが芋チリソース いんげんのごまきな粉和え 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯 ブリのみりん焼き カニカママカロニサラダ 切干大根の中華風煮物 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				白飯 鶏天のレモン風味甘酢あん さつま芋と切昆布の煮物 白菜煮浸し 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご			
熱量	398 kcal	塩分	1.5 g	熱量	394 kcal	塩分	1.7 g	熱量	403 kcal	塩分	1.6 g	熱量	416 kcal	塩分	1.4 g	熱量	384 kcal	塩分	1.3 g	熱量	391 kcal	塩分	1.1 g	熱量	430 kcal	塩分	1.6 g
たんぱく質	15.7 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	12.4 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	8.8 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	8.7 g
炭水化物	59.3 g			炭水化物	57.2 g			炭水化物	64.9 g			炭水化物	65.8 g			炭水化物	64.2 g			炭水化物	54.1 g			炭水化物	74.7 g		

9月21日(月)～9月27日(日) 5・7日間コース献立表

このページの製造元は、おかずはワタミ株式会社、他は下関アグリフードサービス株式会社です。

明日の食卓
健
製造
下関アグリフードサービス

9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)		9月26日(土)		9月27日(日)															
7日間コースの方のみお届け						5・7日間コース						7日間コースの方のみお届け															
白飯(食物繊維添加)		白飯(食物繊維添加)		白飯(食物繊維添加)		白飯(食物繊維添加)		白飯(食物繊維添加)		白飯(食物繊維添加)		鶏肉の照り焼き															
メンチカツ		赤魚のみりん焼き		チキンカレー		サワラの韓国風照り焼き		豚肉の塩こうじ炒め		アジのから揚げ野菜甘酢あん		じゃが芋のカレー風味煮															
冬瓜と鶏肉のとりみ煮		蓮根と豚肉の炒り煮		ひき肉と卵のそばろ		ごぼうと豚肉の炒り煮		大豆のケチャップ煮		豚肉と大根の煮物		ツナとブロッコリーのサラダ															
豆腐の真砂煮		大根の和風カレー煮		ひじきとさつま揚げの煮物		しろ菜のおかかマヨ和え		絹揚げと蓮根の味噌炒め		小松菜とあさりの煮浸し		ほうれん草のピーナッツ和え															
ブロッコリーとチーズのサラダ		ひじきと大豆のサラダ		春雨の韓国風サラダ		いんげんのごま和え		ツナとマカロニのサラダ		ブロッコリーサラダ/じゃが芋のごまがらめ		白菜煮浸し															
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご		かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	538 kcal	塩分	2.1 g	熱量	486 kcal	塩分	2.2 g	熱量	482 kcal	塩分	2.4 g	熱量	480 kcal	塩分	1.9 g	熱量	533 kcal	塩分	2.1 g	熱量	494 kcal	塩分	2.3 g	熱量	522 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	18.8 g	脂質	18.5 g	たんぱく質	22.0 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	17.7 g	たんぱく質	21.1 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	18.8 g	脂質	18.7 g
炭水化物	77.8 g	カルシウム	295 mg	炭水化物	72.3 g	カルシウム	197 mg	炭水化物	74.9 g	カルシウム	191 mg	炭水化物	68.1 g	カルシウム	188 mg	炭水化物	76.5 g	カルシウム	234 mg	炭水化物	74.9 g	カルシウム	253 mg	炭水化物	73.1 g	カルシウム	260 mg
ビタミンD	0.96 μg	食物繊維	6.50 g	ビタミンD	2.89 μg	食物繊維	5.50 g	ビタミンD	2.08 μg	食物繊維	5.00	ビタミンD	3.89 μg	食物繊維	5.80 g	ビタミンD	1.57 μg	食物繊維	5.70 g	ビタミンD	4.65 μg	食物繊維	6.10 g	ビタミンD	1.67 μg	食物繊維	6.90 g

明日の食卓
華
製造
下関アグリフードサービス

9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)	
5日間コース									
敬老の日 (祝日の為お休みです)		国民の休日 (祝日の為お休みです)		秋分の日 (祝日の為お休みです)		タラのから揚げ野菜あんかけ 絹揚げとひき肉の味噌炒め エビつみれと人参の煮物 しろ菜のゆず浸し 糸こんの韓国風炒め 小松菜のごまマヨ和え 和風大根サラダ おかかピーマン えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご		豚肉の塩こうじ炒め コロッケとミートボール 根菜とこんにゃくの甘辛煮 大根の和風カレー煮 ほうれん草のごまぼんマヨ和え ひじきと大豆煮 胡瓜とツナの酢の物 うぐいす豆 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
						熱量 369 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.2 g 脂質 21.0 g 炭水化物 27.7 g		熱量 388 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 18.7 g 脂質 18.9 g 炭水化物 40.1 g	

おかず
製造
ワタミ株式会社

敬老の日 (祝日の為お休みです)	国民の休日 (祝日の為お休みです)	秋分の日 (祝日の為お休みです)	エビと豚肉のオイスター炒め 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小籠包 さば・卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま つきこんにゃくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン				お月見チキンカツ 照り焼きソース 卵・乳成分・大豆・ゼラチン・鶏肉 豚肉と野菜のポン酢ジュレ 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 白菜とえのきの和え物 小麦・さば・大豆			
			熱量 370 kcal たんぱく質 16.6 g 炭水化物 23.6 g	塩分 2.7 g 脂質 24.0 g	熱量 410 kcal たんぱく質 18.9 g 炭水化物 25.4 g	塩分 2.5 g 脂質 25.9 g				

【ご利用上の注意・献立案内】

- * 届きましたら冷蔵庫で保管してください。
- * 消費期限は商品に記載の表示をご確認下さい。
- * あたためは、カップ・別添えのタレ等を取り出し、電子レンジで2分程度が目安です。* 肉類・魚介類・玉子などの食材は、加熱時間により破裂のおそれがございますのでご注意ください。
- * 都合によりメニューを変更させていただいております。
- * 栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により、実際に提供する商品の数値には誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。

献立の下に記載している()内はアレルギーを表示しています。
特定原材料: 卵・小麦・そば・落花生・乳成分・えび・かに・くるみ
指定原料に準ずるもの: あわび・いか・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
※調理過程で本来原材料に使用しない食材が混入する可能性があります。

「夕食宅配こくる」からのお願い
～安心して召し上がっていただくために～



届いたら冷蔵庫で保管を！

お弁当・お惣菜を召し上がっていただくまでは冷蔵庫で保管してください。
・当日の午後9時まで(和・こぼこ・舞・華・豊・健・咲: 下関アグリフードサービス製造分)にお召し上がりください。
・翌日の午後3時まで(おかずコース: ワタミ製造分)にお召し上がりください。

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返しく下さい。
- ・ご家庭で廃棄していただいても結構です。

次週の中止・変更の締切は

9月23日(水)
18時迄です！

スタッフ・フリーダイヤルへお伝えください。

＜お問合せ・お申し込み先＞

商品変更や休止は週単位で、翌週分については水曜18時までにお電話下さい。



0120-272-428
083-995-3638
受付: 月～金 9:00～18:00

9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
7日間コースの方のみお届け			5・7日間コース		7日間コースの方のみお届け	
ハンバーグのミートソースかけ	トンカツ	サワラのはちみつ照り焼き	豚肉の甘辛煮	イワシのみぞれ煮	鶏肉のから揚げ	ホッケの塩焼き
のり塩チキン	鶏肉と絹揚げの炒め物	豚肉のオイスター炒め	ミニ白身魚フライ	木の葉豆腐の含め煮	青梗菜生姜風味和え	カニ玉チリソース
ひじきの彩り煮	里芋のツナ煮	かぶとウインナーのカレークリーム煮	切干大根のごま煮	じゃが芋のチーズクリーム煮	さつま芋と切昆布の煮物	ごぼうと豚肉の炒り煮
春雨の酢の物	いんげんのごまきな粉和え	さつま芋のレモン風味煮	ほうれん草とチーズのサラダ	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ	しろ菜のおかかマヨ和え
金時豆煮	大根の塩昆布和え	小松菜のごまマヨ和え	パインシロップ漬け	わかめの生姜酢和え	枝豆コーン和え	白花豆煮
かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 447 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.1 g 炭水化物 35.4 g 塩分 3.4 g	熱量 416 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 37.3 g 塩分 2.7 g	熱量 384 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 34.4 g 塩分 2.6 g	熱量 396 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 30.9 g 塩分 2.9 g	熱量 336 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 27.1 g 塩分 2.9 g	熱量 413 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 37.1 g 塩分 2.9 g	熱量 393 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 28.9 g 塩分 2.9 g

【ご利用上の注意・献立案内】

* 届きましたら冷蔵庫で保管してください。* 消費期限は商品に記載の表示をご確認下さい。* あたためは、カップ・別添えのタレ等を取り出し、電子レンジで2分程度が目安です。* 肉類・魚介類・玉子などの食材は、加熱時間により破裂のおそれがございますのでご注意下さい。

* 都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。

* 栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により、実際に提供する商品の数値には誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。

次週の中止・変更は
9月23日(水)
18時迄です！

スタッフ・フリーダイヤルへ
お伝えください。



＜お問合せ・お申し込み先＞

商品変更や休止は週単位で、翌週分については水曜18時までに電話下さい。

 **コプやまくち**

0120-272-428
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00

9/21（月）～9/27（日） 5・7日間コース献立表

優（塩分調整食）

日付	9月21日(月・祝)	9月22日(火・祝)	9月23日(水・祝)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
	白飯150g ハンバーグトマトソース ほうれん草と卵の炒め物 インゲンハムサラダ 金時豆煮	白飯150g ブリのゆず風味焼き 鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー マカロニサラダ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	白飯150g ハニーマスタードチキン 豆腐の中華煮 カリフラワーサラダ 大豆と枝豆の煮物	白飯150g メルルーサのから揚げ 大根と鶏肉の和風カレー煮 小松菜のごまマヨ和え じゃが芋のごま酢和え	白飯150g 豚肉の塩だれ炒め ソース鶏じゃが 切干大根と鮭フレークのサラダ ほうれん草と錦糸卵の和え物	白飯150g カレイの磯辺天ぷら キャベツの香りごま和え インゲンとひき肉の炒め物 さつま芋と粉チーズのサラダ	白飯150g 麻婆豆腐 ひじきと竹輪の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ しる菜の甘酢和え
1日 栄養量	I総計 -474kcal たんぱく質15.0g 脂 質14.2g 炭水化物71.9g 食塩相当量1.9g	I総計 -463kcal たんぱく質20.0g 脂 質15.7g 炭水化物64.6g 食塩相当量1.6g	I総計 -463kcal たんぱく質16.3g 脂 質15.3g 炭水化物67.4g 食塩相当量1.6g	I総計 -451kcal たんぱく質19.8g 脂 質12.4g 炭水化物67.7g 食塩相当量1.9g	I総計 -460kcal たんぱく質17.9g 脂 質14.0g 炭水化物68.3g 食塩相当量1.9g	I総計 -465kcal たんぱく質17.4g 脂 質13.5g 炭水化物69.8g 食塩相当量1.5g	I総計 -462kcal たんぱく質16.2g 脂 質15.2g 炭水化物67.5g 食塩相当量1.9g

優(エネルギー調整食)

日付	9月21日(月・祝)	9月22日(火・祝)	9月23日(水・祝)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
	白飯130g ハンバーグトマトソース 豆腐の真砂煮 カリフラワーのオーロラソース和え アスパラのごま和え	白飯130g ブリのゆず風味焼き 鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー ほうれん草の白和え 糸こんにゃくのピリ辛炒め	白飯130g ハニーマスタードチキン 豆腐の中華煮 小松菜の煮浸し 大豆と枝豆の煮物	白飯130g メルルーサのから揚げ ごぼうと豚肉の炒り煮 しる菜のおかかマヨ和え 人参の粒マスタード和え	白飯130g 豚肉の塩だれ炒め 大豆のケチャップ煮 切干大根と鮭フレークのサラダ ほうれん草と錦糸卵の和え物	白飯130g カレイの磯辺天ぷら キャベツの香りごま和え インゲンとひき肉の炒め物 さつま芋と粉チーズのサラダ	白飯130g 麻婆豆腐 ひじきと竹輪の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ しる菜の甘酢和え
1日 栄養量	I総計 -442kcal たんぱく質14.0g 脂 質15.3g 炭水化物62.8g 食塩相当量1.9g	I総計 -391kcal たんぱく質19.6g 脂 質11.9g 炭水化物56.3g 食塩相当量1.6g	I総計 -427kcal たんぱく質16.5g 脂 質14.3g 炭水化物60.5g 食塩相当量1.9g	I総計 -436kcal たんぱく質18.5g 脂 質13.9g 炭水化物61.3g 食塩相当量1.9g	I総計 -408kcal たんぱく質17.3g 脂 質11.9g 炭水化物60.9g 食塩相当量1.7g	I総計 -433kcal たんぱく質16.9g 脂 質13.3g 炭水化物62.8g 食塩相当量1.5g	I総計 -430kcal たんぱく質15.7g 脂 質15.0g 炭水化物60.6g 食塩相当量1.9g

優(たんぱく調整食)

日付	9月21日(月・祝)	9月22日(火・祝)	9月23日(水・祝)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
	肉じゃがフライ 冬瓜と鶏肉のとろみ煮 金時豆煮 カリフラワーのオーロラソース和え じゃが芋のカレー風味煮	鶏から揚げ五目あんかけ 糸こんにゃくのピリ辛炒め 青梗菜生姜風味和え 里芋の青のり和え ひじきと大豆のサラダ	チキンカレー 蓮根金平 きゅうりの青じそドレッシング和え ブロッコリーサラダ キャベツの香りごま和え	サーモンマヨカットマトソース マカロニソテー 大根と鶏肉の和風カレー煮 根菜とさつま揚げの炒り煮 ほうれん草と錦糸卵の和え物	ミニチキン竜田 じゃが芋のごまがらめ わかめの生姜酢和え 切干大根と鮭フレークのサラダ ニラ玉炒め	カレイの磯辺天ぷら キャベツの香りごま和え ごぼうと人参の金平 カニカママカロニサラダ さつま芋と切昆布の煮物	イワシのみぞれ煮 春雨炒め 人参のナポリタン風 じゃが芋のカレー風味煮 キャベツとツナのごまドレ和え
1日 栄養量	I総計 -320kcal たんぱく質10.4g 脂 質15.2g 炭水化物36.2g 食塩相当量1.9g	I総計 -301kcal たんぱく質9.7g 脂 質20.9g 炭水化物20.4g 食塩相当量1.9g	I総計 -284kcal たんぱく質9.3g 脂 質16.8g 炭水化物26.4g 食塩相当量1.8g	I総計 -276kcal たんぱく質10.9g 脂 質15.9g 炭水化物24.7g 食塩相当量1.8g	I総計 -303kcal たんぱく質10.7g 脂 質17.3g 炭水化物27.0g 食塩相当量1.9g	I総計 -290kcal たんぱく質10.9g 脂 質17.8g 炭水化物23.1g 食塩相当量1.5g	I総計 -285kcal たんぱく質10.2g 脂 質19.4g 炭水化物18.6g 食塩相当量1.8g

優(刻み食)

日付	9月21日(月・祝)	9月22日(火・祝)	9月23日(水・祝)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
	オムレツミートソース もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 金時豆煮 明太マカロニサラダ 小松菜の煮浸し	鶏から揚げ五目あんかけ 青梗菜とカニカマの煮浸し 里芋の青のり和え 花野菜サラダ 切干大根の中華風煮物	サウラのはちみつ照り焼き ほうれん草のおかか和え ひじきの煮物 きゅうりの青じそドレッシング和え 揚げじゃが芋 そぼろ味噌	豚肉のケチャップ炒め もやしと卵の炒め物 南瓜の粉チーズ和え 大根サラダ しる菜のゆず浸し	メルルーサのから揚げ キャベツの香りごま和え 人参と卵の炒め物 枝豆のおかか和え 小松菜のごま味噌和え	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め インゲンのピーナッツ和え 絹揚げのみぞれ煮 カニ風味シャキシャキサラダ	イワシのみぞれ煮 人参のナポリタン風 ひじきのドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナのごまドレ和え
1日 栄養量	I総計 -251kcal たんぱく質11.2g 脂 質14.8g 炭水化物19.4g 食塩相当量2.1g	I総計 -326kcal たんぱく質11.8g 脂 質17.3g 炭水化物33.7g 食塩相当量2.6g	I総計 -244kcal たんぱく質13.9g 脂 質12.9g 炭水化物21.0g 食塩相当量2.0g	I総計 -266kcal たんぱく質15.3g 脂 質15.3g 炭水化物18.6g 食塩相当量2.3g	I総計 -236kcal たんぱく質13.8g 脂 質11.0g 炭水化物22.2g 食塩相当量2.3g	I総計 -226kcal たんぱく質10.9g 脂 質14.2g 炭水化物15.9g 食塩相当量2.2g	I総計 -250kcal たんぱく質12.5g 脂 質12.9g 炭水化物22.8g 食塩相当量2.0g

優(ソフト食)

日付	9月21日(月・祝)	9月22日(火・祝)	9月23日(水・祝)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
	オムレツミートソース 小松菜の煮浸し 明太マカロニサラダ 金時豆煮	鶏から揚げ五目あんかけ 切干大根の中華風煮物 花野菜サラダ 里芋の青のり和え	サウラのはちみつ照り焼き 揚げじゃが芋そぼろ味噌 ひじきの煮物 きゅうりの青じそドレッシング和え	豚肉のケチャップ炒め もやしと卵の炒め物 しる菜のゆず浸し 大根サラダ	メルルーサのから揚げ 人参と卵の炒め物 小松菜のごま味噌和え 枝豆のおかか和え	鶏肉の香草焼き 絹揚げのみぞれ煮 カニ風味シャキシャキサラダ インゲンのピーナッツ和え	イワシのみぞれ煮 豚肉とじゃが芋の煮物 人参のナポリタン風 キャベツとツナのごまドレ和え
1日 栄養量	I総計 -267kcal たんぱく質8.8g 脂 質15.0g 炭水化物25.1g 食塩相当量1.7g	I総計 -269kcal たんぱく質8.3g 脂 質15.4g 炭水化物25.7g 食塩相当量2.0g	I総計 -288kcal たんぱく質12.6g 脂 質16.0g 炭水化物25.8g 食塩相当量2.1g	I総計 -259kcal たんぱく質10.7g 脂 質16.9g 炭水化物17.2g 食塩相当量2.2g	I総計 -284kcal たんぱく質13.8g 脂 質15.4g 炭水化物24.1g 食塩相当量1.9g	I総計 -262kcal たんぱく質10.1g 脂 質17.1g 炭水化物18.4g 食塩相当量2.0g	I総計 -240kcal たんぱく質11.4g 脂 質13.7g 炭水化物18.9g 食塩相当量1.5g

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。

※5日間コースの方は土日祝はお届けがございません。

