

10月5日(月)～10月11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

10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)				10月10日(土)				10月11日(日)			
5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け											
白飯/黒ごま 鶏肉の唐揚げ 豆腐の旨塩煮 カリフラワーのトマト煮 ほうれん草と卵のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯/白ごま タラの天ぶら明太子ソース 野菜と鶏肉の五目煮 ブロッコリーのごま浸し 春雨の韓国風サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				お寿司/錦糸/おぼろ 豚肉のごま煮 ソーストンカツ キャベツとチーズのサラダ 青梗菜の和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご				白飯/黒ごま カレイの五目あんかけ もやしのカレー炒め ツナとマカロニのサラダ ほうれん草のナムル風 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/白ごま 八宝菜 大豆と鶏肉の炒り煮 里芋鮭フレークサラダ いんげんの山椒炒め えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				白飯/ゆかり サワラのカレー風味唐揚げ 冬瓜と鶏肉のとろみ煮 白菜のごま酢和え さつま芋のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				白飯/白ごま のり塩チキン キャベツのカレー炒め エビと枝豆の卵炒め 人参のさっぱり和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・りんご			
熱量	574 kcal	塩分	2.2 g	熱量	559 kcal	塩分	2.0 g	熱量	520 kcal	塩分	4.0 g	熱量	454 kcal	塩分	1.7 g	熱量	511 kcal	塩分	2.3 g	熱量	494 kcal	塩分	1.8 g	熱量	522 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	19.2 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	19.6 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	17.5 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	21.3 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	21.3 g	脂質	19.4 g
炭水化物	73.7 g	カルシウム	318 mg	炭水化物	73.5 g	カルシウム	341 mg	炭水化物	75.4 g	カルシウム	248 mg	炭水化物	66.3 g	カルシウム	250 mg	炭水化物	72.0 g	カルシウム	127 mg	炭水化物	74.8 g	カルシウム	212 mg	炭水化物	68.0 g	カルシウム	234 mg
ビタミンD	1.44 μg			ビタミンD	3.2 μg			ビタミンD	1.26 μg			ビタミンD	6.96 μg			ビタミンD	1.96 μg			ビタミンD	4.87 μg			ビタミンD	2.8 μg		

明日の食卓咲

赤魚の塩こうじ焼き				豚肉のオイスター炒め				ブリの和風あん/ほうれん草おかか和え				ごま味噌鶏大根				白身魚天ケチャップ甘酢あん				豚肉と絹揚げの甘辛煮				サワラのから揚げ			
インゲンとベーコンのソテー				カリフラワーのいりこだし浸し				スパイスカレーロール				ピーマンのオイスターソース炒め				野菜と鶏肉の五目煮				ポパイウィンナーソテー				糸こんとごぼうのそぼろ金平			
小松菜のごまマヨ和え				さつま芋と粉チーズのサラダ				いんげんのサラダ				ひじきと竹輪の煮物				もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め				カリフラワーのカレーマヨ和え				かぶとウィンナーのカレークリーム煮			
切昆布と大豆の煮物				糸こんの炒り煮				ベーコンビーンズ				春雨の酢の物				枝豆と竹輪の明太マヨ和え				白菜と竹輪のさっと煮				南瓜とレーズンのサラダ			
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉				えび・かに・小麦・卵・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			
熱量	266 kcal	塩分	2.0 g	熱量	249 kcal	塩分	2.3 g	熱量	289 kcal	塩分	2.2 g	熱量	250 kcal	塩分	2.6 g	熱量	258 kcal	塩分	2.4 g	熱量	251 kcal	塩分	2.3 g	熱量	256 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	16.1 g	脂質	14.9 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	16.5 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	14.9 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	15.0 g
炭水化物	19.4 g			炭水化物	20.8 g			炭水化物	24.0 g			炭水化物	22.2 g			炭水化物	21.2 g			炭水化物	19.6 g			炭水化物	18.2 g		

明日の食卓舞

ポークカレー				エビカツ/レモンバジルナゲット				鶏肉の照り焼き				アジの山椒風味焼き				ポークビーンズ				タラの天ぷら明太子ソース				ごま味噌鶏大根			
鶏肉と野菜の炒め物				豚肉と木耳のオイスター炒め				大根とエビのくず煮				鶏肉となすの甘酢炒め				高野豆腐とあさりの煮物				野菜と鶏肉の五目煮				ソーストンカツ			
五目しんじょと椎茸煮				絹揚げのそぼろ煮				ツナの卵炒め				春雨のすき煮				鶏肉の唐揚げ				野菜炒め				エビと枝豆の卵炒め			
マカロニのイタリアンサラダ				ブロッコリーのごま浸し				しろ菜のゆず浸し				エビとカリフラワーのオーロラソース和え				ひじきのそぼろ煮				春雨蒸し鶏サラダ				キャベツとチーズのサラダ			
切干大根とツナの炒り煮				人参と卵の炒め物				いんげんのおかかマヨ和え				大豆のクリーム煮				ほうれん草と鮭フレークのマヨサラダ				ブロッコリーのごま浸し				糸こんの真砂煮			
キャベツと揚げのお浸し				大豆と枝豆の煮物				蓮根の粒マスタード和え				人参とえのきの明太子炒め				大根と葉大根の炒り煮				じゃが芋のチーズクリーム煮				青梗菜としらすの和え物			
小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
熱量	346 kcal	塩分	3.7 g	熱量	374 kcal	塩分	2.8 g	熱量	311 kcal	塩分	2.8 g	熱量	271 kcal	塩分	2.9 g	熱量	359 kcal	塩分	3.1 g	熱量	363 kcal	塩分	2.4 g	熱量	375 kcal	塩分	3.3 g
たんぱく質	18.8 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	21.0 g	脂質	20.5 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	18.2 g	たんぱく質	21.9 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	19.5 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	21.6 g	たんぱく質	19.6 g	脂質	22.1 g
炭水化物	30.6 g	カルシウム	205 mg	炭水化物	30.4 g	カルシウム	139 mg	炭水化物	20.2 g	カルシウム	239 mg	炭水化物	21.5 g	カルシウム	336 mg	炭水化物	27.2 g	カルシウム	198 mg	炭水化物	25.0 g	カルシウム	280 mg	炭水化物	25.9 g	カルシウム	234 mg
ビタミンD	1.11 μg			ビタミンD	2.48 μg			ビタミンD	1.84 μg			ビタミンD	6.24 μg			ビタミンD	1.80 μg			ビタミンD	2.55 μg			ビタミンD	1.63 μg		

明日の食卓こば

白飯 鶏肉と絹揚げの炒め物 ひじきと竹輪の煮物 ポテトサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			白飯 赤魚の天ぷらねぎ塩だれ ほうれん草のごまぼんマヨ和え カレー風味ビーフン 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 豚肉と春雨の炒め物 カリフラワーのオーロラソース和え ほうれん草の明太クリーム煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			白飯 アジのから揚げ野菜あんかけ 明太マカロニサラダ 白菜と竹輪のさっと煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご			白飯 鶏肉の味噌漬け焼き 糸こんの韓国風炒め 南瓜の粒マスタードサラダ 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 ブリのゆず風味焼き カリフラワーのカレーマヨ和え 切昆布とこんにゃくの炒り煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご			白飯 八宝菜 さつま芋のサラダ 肉焼売 えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン									
熱量	408 kcal	塩分	1.7 g	熱量	405 kcal	塩分	1.5 g	熱量	376 kcal	塩分	1.7 g	熱量	396 kcal	塩分	1.5 g	熱量	388 kcal	塩分	1.4 g	熱量	371 kcal	塩分	1.1 g	熱量	417 kcal	塩分	1.7 g
たんぱく質	12.6 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	10.6 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	12.0 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	12.1 g
炭水化物	59.6 g			炭水化物	59.3 g			炭水化物	60.5 g			炭水化物	58.8 g			炭水化物	56.8 g			炭水化物	50.8 g			炭水化物	63.2 g		

10月5日(月)～10月11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

10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)															
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) サワラの唐揚げきのこあんかけ 豆腐の旨塩煮 マカロニのイタリアンサラダ いんげんのツナマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯(食物繊維添加) 鶏肉の塩だれ焼き もやしのカレー炒め コールスローサラダ 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・ゼラチン		白飯(食物繊維添加) タラのごま焼き/卵焼き いんげんと豆腐の甜面醤炒め ベーコンビーンズ しろ菜の和え物 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯(食物繊維添加) ヒレカツ 鶏ごぼう煮 エビとカリフラワーのオーロラソース和え 白和え ごま風味 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯(食物繊維添加) カレイの天ぷら山椒あん 野菜と鶏肉の五目煮 ブロッコリーのごま浸し 蓮根サラダ/ほうれん草の和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		白飯(食物繊維添加) ポークカレー エビと枝豆の卵炒め アジ大葉フライ 小松菜のごまマヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご		白飯(食物繊維添加) ブリの和風あん/人參煮 野菜と豚肉の味噌炒め ビーンズチーズサラダ 切昆布とこんにゃくの炒り煮 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご															
熱量	535 kcal	塩分	1.8 g	熱量	527 kcal	塩分	1.9 g	熱量	487 kcal	塩分	2.3 g	熱量	501 kcal	塩分	2.0 g	熱量	503 kcal	塩分	2.0 g	熱量	527 kcal	塩分	2.1 g	熱量	513 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	20.6 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	14.3 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	15.4 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	16.8 g	たんぱく質	21.1 g	脂質	16.3 g
炭水化物	76 g	カルシウム	316 mg	炭水化物	75.6 g	カルシウム	225 mg	炭水化物	70.6 g	カルシウム	236 mg	炭水化物	77.1 g	カルシウム	280 mg	炭水化物	74.1 g	カルシウム	263 mg	炭水化物	77.1 g	カルシウム	339 mg	炭水化物	74.6 g	カルシウム	215 mg
ビタミンD	4.33 μg	食物繊維	6.60 g	ビタミンD	1.51 μg	食物繊維	8.00 g	ビタミンD	2.05 μg	食物繊維	6.00	ビタミンD	1.62 μg	食物繊維	6.00 g	ビタミンD	6.92 μg	食物繊維	6.60 g	ビタミンD	3.07 μg	食物繊維	5.30 g	ビタミンD	4.22 μg	食物繊維	5.60 g

明日の食卓

華

製造
下関アグリフードサービス

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
5日間コース				
豚肉と根菜の甘辛ごま炒め 牛肉コロッケ 水菜とあさりの煮浸し ブロッコリーのピーナッツ和え 人参とこんにゃくのピリ辛炒め コーンと玉ねぎのコンソメ煮 白菜の甘酢和え 大根と葉大根の炒り煮 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	アジ開き大葉フライ ごま味噌鶏大根 エビと枝豆の卵炒め 切干大根とツナの炒り煮 ほうれん草とチーズのサラダ 胡瓜のごま酢和え生姜風味 カリフラワーのいりこだし浸し 金時豆煮 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	カレイの磯辺天ぷら 豚肉と野菜のソース炒め さつま揚げと野菜の煮物 アスパラのレモン風味和え じゃが芋のカレー風味煮 キャベツと桜エビのサラダ 糸こんの真砂煮 ごまだんご えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のケチャップ煮 白身魚天ねぎ塩だれ 五目しんじょの煮物 小松菜のごまマヨ和え ひじきと竹輪の煮物 キャベツウインナー炒め物 カリフラワー甘酢和え 枝豆コーン和え かに・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	赤魚のみりん焼き ハムカツ エビカリフラワー炒め 青梗菜かにかま炒め ツナとマカロニのサラダ 高野豆腐と人参煮 ほうれん草の明太クリーム煮 蓮根の粒マスタード和え 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
熱量 450 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 50.3 g	熱量 397 kcal たんぱく質 21.2 g 炭水化物 35.5 g	熱量 361 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 34.9 g	熱量 382 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 28.8 g	熱量 419 kcal たんぱく質 20.9 g 炭水化物 36.4 g
塩分 3.3 g 脂質 20.9 g	塩分 3.5 g 脂質 19.8 g	塩分 2.8 g 脂質 17.2 g	塩分 3.9 g 脂質 22.2 g	塩分 3.2 g 脂質 22.2 g

おかず

製造
ワタミ株式会社

牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま 豆とオクラの和風ひじきサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table><tr><td>熱量</td><td>353 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>22.2 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>28.0 g</td><td></td><td></td></tr></table>	熱量	353 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	22.2 g	炭水化物	28.0 g			タンドリーチキン風 小麦・大豆・鶏肉 野菜コロッケ 小麦・大豆 こうや豆腐の湯葉あんかけ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごぼうとベーコンのマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめとねぎのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table><tr><td>熱量</td><td>450 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>21.3 g</td><td>脂質</td><td>30.4 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>26.1 g</td><td></td><td></td></tr></table>	熱量	450 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	21.3 g	脂質	30.4 g	炭水化物	26.1 g			豚肉と花野菜の塩こうじ炒め 豚肉 白身魚のつみれと人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・豚肉・鶏肉 じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン なますのゆず風味 無し 人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table><tr><td>熱量</td><td>372 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>16.4 g</td><td>脂質</td><td>21.8 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>29.1 g</td><td></td><td></td></tr></table>	熱量	372 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	21.8 g	炭水化物	29.1 g			鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま <table><tr><td>熱量</td><td>371 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>19.1 g</td><td>脂質</td><td>20.0 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>31.0 g</td><td></td><td></td></tr></table>	熱量	371 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	20.0 g	炭水化物	31.0 g			ブリの揚げ煮 小麦・大豆・ごま 豆腐チャンプルー 小麦・大豆・豚肉・ごま ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ 小麦 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 枝豆のだしジュレ 小麦・さば・大豆・ゼラチン <table><tr><td>熱量</td><td>353 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>22.8 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>24.7 g</td><td></td><td></td></tr></table>	熱量	353 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	22.8 g	炭水化物	24.7 g		
熱量	353 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	22.2 g																																																													
炭水化物	28.0 g																																																															
熱量	450 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	21.3 g	脂質	30.4 g																																																													
炭水化物	26.1 g																																																															
熱量	372 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	16.4 g	脂質	21.8 g																																																													
炭水化物	29.1 g																																																															
熱量	371 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	19.1 g	脂質	20.0 g																																																													
炭水化物	31.0 g																																																															
熱量	353 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	22.8 g																																																													
炭水化物	24.7 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。

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

10月7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

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
ハンバーグトマトソースかけ	豚プルコギ	タラの磯辺天ぷら	鶏肉の味噌漬け焼き	サワラのから揚げ野菜あんかけ	麻婆豆腐	サバのゆず胡椒焼き
サワラの西京焼き	アジ大葉フライ	鶏肉のコチジャン炒め	ホキのから揚げケチャップ甘酢あん	豚肉と木耳の炒め物	鶏天	ポークビーンズ
豆腐の旨塩煮	青梗菜の中華ミルク煮	根菜とこんにゃくの甘辛煮	しろ菜のゆず浸し	さつま揚げと大根の煮物	ひじきとさつま揚げの煮物	ほうれん草と卵の炒め物
ツナとブロッコリーのサラダ	大豆サラダ	じゃが芋の明太ドレ和え	大根とベーコンのコンソメ炒め	さつま芋のミルク煮	キャベツと桜エビのさつと煮	マカロニのイタリアンサラダ
人参のさっぱり和え	キャベツのレモン風味和え	ほうれん草のピーナッツ和え	南瓜とひじきの甘煮	ツナコーンサラダ	南瓜のきな粉和え	切干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	かに・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・ごま・大豆・鶏肉・りんご	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・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	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 408 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 30.4 g 塩分 2.9 g	熱量 363 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 30.2 g 塩分 3.0 g	熱量 379 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 29.2 g 塩分 3.2 g	熱量 383 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 27.3 g 塩分 3.3 g	熱量 411 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.8 g 炭水化物 30.8 g 塩分 2.8 g	熱量 408 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 30.6 g 塩分 3.1 g	熱量 400 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 28.2 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ことがございます。

* 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
10月7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

10/5（月）～10/11（日） 5・7日間コース献立表

優（塩分調整食）

日付	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
	白飯150g 鶏肉のから揚げ カリフラワーのトマト煮 マカロニのイタリアンサラダ キャベツと揚げのお浸し	白飯150g タラの天ぷら明太子ソース 糸こんの炒り煮 春雨の韓国風サラダ 小松菜とえのきのお浸し	白飯150g 豚肉のごま煮 さつま揚げと野菜の煮物 インゲンのサラダ 糸こんの真砂煮	白飯150g カレーの五目あんかけ 春雨のすき煮 ツナとマカロニのサラダ 金時豆煮	白飯150g ポークビーンズ 野菜と鶏肉の五目煮 蓮根サラダ ほうれん草と錦糸卵の和え物	白飯150g サワラのカレー風味から揚げ 冬瓜と鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーのごま浸し 人参えのきのさっと煮	白飯150g のり塩チキン キャベツのカレー炒め もやしと木耳の中華和え 人参のさっぱり和え
1日 栄養量	Iﾎﾂｰ -496kcal たんぱく質15.7g 脂 質15.5g 炭水化物74.8g 食塩相当量1.8g	Iﾎﾂｰ -488kcal たんぱく質14.0g 脂 質17.4g 炭水化物71.0g 食塩相当量1.7g	Iﾎﾂｰ -404kcal たんぱく質15.2g 脂 質9.8g 炭水化物65.9g 食塩相当量1.9g	Iﾎﾂｰ -450kcal たんぱく質18.6g 脂 質10.3g 炭水化物71.6g 食塩相当量1.6g	Iﾎﾂｰ -466kcal たんぱく質17.0g 脂 質13.5g 炭水化物72.4g 食塩相当量1.9g	Iﾎﾂｰ -446kcal たんぱく質19.5g 脂 質12.5g 炭水化物67.3g 食塩相当量1.5g	Iﾎﾂｰ -486kcal たんぱく質18.1g 脂 質17.8g 炭水化物66.0g 食塩相当量1.9g

優(エネルギー調整食)

日付	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
	白飯130g 鶏肉のから揚げ カリフラワーのトマト煮 マカロニのイタリアンサラダ 人参とこんにゃくのピリ辛炒め	白飯130g タラの天ぷら明太子ソース 糸こんの炒り煮 小松菜とえのきのお浸し キャベツのレモン風味和え	白飯130g 豚肉のごま煮 さつま揚げと野菜の煮物 インゲンのサラダ 糸こんの真砂煮	白飯130g カレーの五目あんかけ 春雨のすき煮 ツナとマカロニのサラダ 金時豆煮	白飯130g ポークビーンズ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 蓮根サラダ インゲンの山椒炒め	白飯130g サワラのカレー風味から揚げ 冬瓜と鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーのごま浸し 人参えのきのさっと煮	白飯130g のり塩チキン 切昆布とこんにゃくの炒り煮 青梗菜としらすの和え物 人参のさっぱり和え
1日 栄養量	Iﾎﾂｰ -449kcal たんぱく質14.3g 脂 質15.2g 炭水化物65.5g 食塩相当量1.8g	Iﾎﾂｰ -441kcal たんぱく質13.5g 脂 質16.3g 炭水化物62.3g 食塩相当量1.5g	Iﾎﾂｰ -372kcal たんぱく質14.6g 脂 質9.6g 炭水化物58.9g 食塩相当量1.9g	Iﾎﾂｰ -418kcal たんぱく質18.0g 脂 質10.1g 炭水化物64.7g 食塩相当量1.6g	Iﾎﾂｰ -406kcal たんぱく質13.2g 脂 質11.6g 炭水化物65.1g 食塩相当量1.9g	Iﾎﾂｰ -415kcal たんぱく質18.9g 脂 質12.3g 炭水化物60.3g 食塩相当量1.5g	Iﾎﾂｰ -432kcal たんぱく質17.5g 脂 質16.2g 炭水化物56.2g 食塩相当量1.8g

優(たんぱく調整食)

日付	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
	鶏肉のから揚げ ひじきと竹輪の煮物 ポテトサラダ マカロニのイタリアンサラダ キャベツと揚げのお浸し	タラの天ぷら明太子ソース 糸こんの炒り煮 和南瓜のきな粉和え コールスローサラダ 小松菜とえのきのお浸し	鶏肉の照り焼き スパゲティソテー スパイスカレーロール 糸こんの真砂煮 蓮根の粒マスタード和え	ヒレカツ ポパイマカロニソテー しそ菜のゆず浸し 大豆のクリーム煮 春雨の酢の物	白身魚天 のケチャップ甘酢あん 野菜と鶏肉の五目煮(つばめ) ブロッコリーのごま浸し 蓮根サラダ エビ風味しゅうまい	アジ大葉フライと鶏天 ポパイウインナーソテー じゃが芋のごま酢和え カリフラワーのカレーマヨ和え 人参えのきのさっと煮	サワラのから揚げ 糸こんとごぼうのそぼろ金平 人参のさっぱり和え 南瓜とレーズンのサラダ キャベツのカレー炒め
1日 栄養量	Iﾎﾂｰ -303kcal たんぱく質10.6g 脂 質18.9g 炭水化物23.6g 食塩相当量1.9g	Iﾎﾂｰ -298kcal たんぱく質10.7g 脂 質19.8g 炭水化物21.9g 食塩相当量1.6g	Iﾎﾂｰ -306kcal たんぱく質10.4g 脂 質18.7g 炭水化物25.3g 食塩相当量1.9g	Iﾎﾂｰ -305kcal たんぱく質10.9g 脂 質16.5g 炭水化物30.6g 食塩相当量1.8g	Iﾎﾂｰ -287kcal たんぱく質9.7g 脂 質18.2g 炭水化物23.2g 食塩相当量1.8g	Iﾎﾂｰ -309kcal たんぱく質10.8g 脂 質20.9g 炭水化物21.3g 食塩相当量1.5g	Iﾎﾂｰ -301kcal たんぱく質10.5g 脂 質19.5g 炭水化物22.8g 食塩相当量1.8g

優(刻み食)

日付	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
	赤魚の塩こうじ焼き インゲンとベーコンのソテー チキンナゲット 小松菜のごまマヨ和え 切昆布と大豆の煮物	豚肉のオイスター炒め カリフラワーのいりこだし浸し 白菜のごま酢和え さつま芋と粉チーズのサラダ 糸こんの炒り煮	ブリの和風たれかけ ほうれん草のおかか和え スパイスカレーロール インゲンのサラダ ベーコンビーンズ	ごま味噌鶏大根 ピーマンのオイスターソース炒め しそ菜と鮭フレークの和え物 ひじきと竹輪の煮物 春雨の酢の物	白身魚天 のケチャップ甘酢あん キャベツニラ炒め 野菜と鶏肉の五目煮 もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え	豚肉と絹揚げの甘辛煮 ポパイウインナーソテー じゃが芋のごま酢和え カリフラワーのカレーマヨ和え 白菜と竹輪のさっと煮	サワラのから揚げ 糸こんとごぼうのそぼろ金平 青梗菜としらすの和え物 かぶとウインナーのカレークリーム煮 南瓜とレーズンのサラダ
1日 栄養量	Iﾎﾂｰ -269kcal たんぱく質16.1g 脂 質14.9g 炭水化物20.3g 食塩相当量2.0g	Iﾎﾂｰ -252kcal たんぱく質16.0g 脂 質12.6g 炭水化物21.8g 食塩相当量2.3g	Iﾎﾂｰ -265kcal たんぱく質13.5g 脂 質15.4g 炭水化物21.2g 食塩相当量2.1g	Iﾎﾂｰ -253kcal たんぱく質13.6g 脂 質13.1g 炭水化物23.3g 食塩相当量2.7g	Iﾎﾂｰ -261kcal たんぱく質11.8g 脂 質14.9g 炭水化物22.0g 食塩相当量2.4g	Iﾎﾂｰ -254kcal たんぱく質13.3g 脂 質14.4g 炭水化物20.6g 食塩相当量2.3g	Iﾎﾂｰ -259kcal たんぱく質12.7g 脂 質15.0g 炭水化物19.2g 食塩相当量1.8g

優(ソフト食)

日付	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
	赤魚の塩こうじ焼き 切昆布と大豆の煮物 インゲンとベーコンのソテー チキンナゲット	豚肉のオイスター炒め 糸こんの炒り煮 さつま芋と粉チーズのサラダ 白菜のごま酢和え	ブリの和風たれかけ スパイスカレーロール ベーコンビーンズ インゲンのサラダ	ごま味噌鶏大根 ピーマンのオイスターソース炒め ひじきと竹輪の煮物 春雨の酢の物	白身魚天 ケチャップ甘酢あん 野菜と鶏肉の五目煮 枝豆と竹輪の明太マヨ和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め	豚肉と絹揚げの甘辛煮 ポパイウインナーソテー カリフラワーのカレーマヨ和え じゃが芋のごま酢和え	サワラのから揚げ かぶとウインナーのカレークリーム煮 青梗菜としらすの和え物 南瓜とレーズンのサラダ
1日 栄養量	Iﾎﾂｰ -266kcal たんぱく質13.8g 脂 質15.7g 炭水化物19.6g 食塩相当量2.3g	Iﾎﾂｰ -246kcal たんぱく質9.9g 脂 質14.0g 炭水化物21.9g 食塩相当量2.1g	Iﾎﾂｰ -282kcal たんぱく質10.4g 脂 質16.8g 炭水化物24.4g 食塩相当量1.9g	Iﾎﾂｰ -246kcal たんぱく質9.4g 脂 質13.0g 炭水化物25.4g 食塩相当量2.4g	Iﾎﾂｰ -291kcal たんぱく質8.9g 脂 質16.4g 炭水化物28.3g 食塩相当量2.2g	Iﾎﾂｰ -275kcal たんぱく質9.6g 脂 質17.4g 炭水化物22.0g 食塩相当量2.3g	Iﾎﾂｰ -249kcal たんぱく質10.5g 脂 質12.5g 炭水化物24.2g 食塩相当量2.1g

※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。

