11月9日（月）～11月15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
明日の食卓こばこのご飯の量は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

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15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	白飯/ゆかり	ひじき飯	白飯/ゆかり	白飯/黒ごま	白飯/白ごま	白飯/白ごま
カレイの和風あん	ローストチキントマトソース	ブリのみりん焼き	豚肉のごま煮	サワラのから揚げチリソース	豚肉と野菜の塩こうじ炒め	イワシと絹揚げのみぞれ煮
ニラ玉	豆腐の中華煮	大豆のケチャップ煮	もやしと卵の炒め物	かぶと豚肉の炒め物	エビと枝豆の卵炒め	ポテトと鶏肉のオイスターケチャップ炒め
コロッケ	春雨の炒め物	エビつみれと大根の煮物	南瓜とレーズンのサラダ	三目豆	高野豆腐の煮物	揚げ餃子
枝豆と竹輪の明太マヨ和え	ブロッコリーのぽん酢和え	マカロニのイタリアンサラダ	青梗菜の和え物	小松菜のごまマヨ和え	里芋鮭フレークサラダ	ほうれん草と卵のサラダ
小麦･卵･乳成分･ごま･大豆･鶏肉･りんご･ゼラチン	えび･小麦･卵･乳成分･ごま･さけ･大豆･鶏肉･りんご	えび･小麦･乳成分･牛肉･大豆･鶏肉･りんご	小麦･卵･乳成分･ごま･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･さけ･大豆･豚肉･りんご	えび･小麦･卵･乳成分･ごま･さば･大豆･鶏肉･豚肉･りんご
熱量 519 kcal / 塩分 2.3 g	熱量 488 kcal / 塩分 2.2 g	熱量 495 kcal / 塩分 3.7 g	熱量 510 kcal / 塩分 2.2 g	熱量 552 kcal / 塩分 1.9 g	熱量 497 kcal / 塩分 2.0 g	熱量 521 kcal / 塩分 1.9 g
たんぱく質 20.0 g / 脂質 16.5 g	たんぱく質 17.8 g / 脂質 15.5 g	たんぱく質 23.0 g / 脂質 15.2 g	たんぱく質 19.2 g / 脂質 18.0 g	たんぱく質 22.1 g / 脂質 19.8 g	たんぱく質 21.4 g / 脂質 15.0 g	たんぱく質 19.7 g / 脂質 17.5 g
炭水化物 72.9 g / カルシウム 299 mg	炭水化物 72.4 g / カルシウム 255 mg	炭水化物 70.9 g / カルシウム 169 mg	炭水化物 69.9 g / カルシウム 303 mg	炭水化物 74.9 g / カルシウム 260 mg	炭水化物 70.2 g / カルシウム 262 mg	炭水化物 72.5 g / カルシウム 312 mg
ビタミンD 7.52 μg	ビタミンD 1.48 μg	ビタミンD 3.8 μg	ビタミンD 2.16 μg	ビタミンD 4.88 μg	ビタミンD 2.42 μg	ビタミンD 9.21 μg
ローストチキン甘酢醤油だれ	サバの塩焼き	豚肉と春雨のチャプチェ	白身魚のフライ	鶏肉とじゃが芋の塩だれ炒め	サワラの西京焼き	ハンバーグトマトソース
切干大根のドレッシング和え	揚げなすのそぼろ味噌	枝豆のおかか和え	煮物盛り合わせ	ひじきと竹輪の煮物	いんげんとひき肉の炒め物	ポテトソテー/いんげんのごま和え
じゃが芋のチーズクリーム煮	けんちん煮	かぶとカニカマのとろみ煮	春雨のすき煮	がんもどきと人参の煮物	切干大根と大豆の煮物	三目豆
春雨の韓国風サラダ	いんげんのピーナッツ和え	ブロッコリーサラダ	いんげんとえのきの和え物	ほうれん草のごまぽんマヨ和え	南瓜とレーズンのサラダ	白菜の甘酢和え
かに･小麦･卵･乳成分･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご	小麦･落花生･ごま･さば･大豆･鶏肉･豚肉･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	小麦･牛肉･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご･ゼラチン	小麦･卵･ごま･大豆･鶏肉･りんご･ゼラチン	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
熱量 216 kcal / 塩分 2.3 g	熱量 248 kcal / 塩分 2.0 g	熱量 249 kcal / 塩分 2.5 g	熱量 271 kcal / 塩分 2.5 g	熱量 244 kcal / 塩分 2.5 g	熱量 253 kcal / 塩分 2.0 g	熱量 259 kcal / 塩分 2.3 g
たんぱく質 11.3 g / 脂質 10.3 g	たんぱく質 13.1 g / 脂質 17.6 g	たんぱく質 15.2 g / 脂質 12.2 g	たんぱく質 12.5 g / 脂質 11.0 g	たんぱく質 12.0 g / 脂質 14.5 g	たんぱく質 15.1 g / 脂質 13.4 g	たんぱく質 13.2 g / 脂質 12.8 g
炭水化物 21.4 g	炭水化物 12.8 g	炭水化物 21.9 g	炭水化物 32.7 g	炭水化物 20.2 g	炭水化物 20.6 g	炭水化物 26.1 g

明日の食卓 舞

製造 下関アグリフードサービス

鶏肉と里芋の照り煮	白身魚のフライ	豚肉の甘辛煮	ブリの和風あんかけ	鶏肉のから揚げ	ホッケの塩焼き	豚肉のケチャップ炒め
もやしのカレー炒め	鶏ごぼう煮	冬瓜と鶏肉のとろみ煮	ポテトと鶏肉のオイスターケチャップ炒め	豚肉と大根の味噌煮	ごぼうと豚肉の炒り煮	絹揚げのピリ辛煮
さつま揚げと人参の煮物	大豆のカレー煮	揚げじゃが芋チリソース	春雨の炒め物	キャベツとエビの旨煮	高野豆腐の含め煮	青梗菜とさつま揚げの煮物
ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ	花野菜サラダ	ツナコーンサラダ	さつま揚げと野菜の煮物	豆腐の真砂煮	ツナとマカロニのサラダ	切干大根と鮭フレークのサラダ
春菊の白和え	もやしと木耳の中華和え	絹揚げとひじきの煮物	小松菜とツナのお浸し	いんげんの中華風味	カレージャーマンポテト	三目豆
白菜煮浸し	キャベツの煮浸し	しろ菜と鮭フレークの和え物	ミートボールトマト味	胡瓜の酢の物	揚げカニ風味焼売	胡瓜の青じそドレッシング和え
小麦･乳成分･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご	えび･小麦･乳成分･ごま･さけ･大豆･鶏肉･豚肉･りんご	小麦･卵･乳成分･ごま･さけ･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･牛肉･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご･ゼラチン	えび･かに･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･牛肉･ごま･さけ･大豆･鶏肉･豚肉･りんご･ゼラチン
熱量 335 kcal / 塩分 3.3 g	熱量 340 kcal / 塩分 2.6 g	熱量 316 kcal / 塩分 2.8 g	熱量 335 kcal / 塩分 2.9 g	熱量 311 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 327 kcal / 塩分 2.8 g	熱量 345 kcal / 塩分 3.0 g
たんぱく質 19.5 g / 脂質 17.0 g	たんぱく質 21.7 g / 脂質 14.9 g	たんぱく質 20.4 g / 脂質 14.5 g	たんぱく質 22.4 g / 脂質 18.2 g	たんぱく質 18.4 g / 脂質 17.4 g	たんぱく質 21.0 g / 脂質 18.3 g	たんぱく質 20.6 g / 脂質 20.7 g
炭水化物 29.4 g / カルシウム 268 mg	炭水化物 33.8 g / カルシウム 187 mg	炭水化物 29.5 g / カルシウム 148 mg	炭水化物 25.4 g / カルシウム 97 mg	炭水化物 23.1 g / カルシウム 225 mg	炭水化物 22.7 g / カルシウム 270 mg	炭水化物 21.9 g / カルシウム 172 mg
ビタミンD 1.69 μg	ビタミンD 2.20 μg	ビタミンD 1.14 μg	ビタミンD 4.62 μg	ビタミンD 1.10 μg	ビタミンD 2.76 μg	ビタミンD 1.38 μg

明日の食卓 こばこ

製造 下関アグリフードサービス

白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
サワラの韓国風照り焼き	鶏肉のケチャップ煮	タラの磯辺天ぷら	ポークカレー	赤魚の味噌煮だれ	メンチカツ	サワラのはちみつ照り焼き
切昆布と大豆の煮物	さつま揚げと野菜の煮物	高野豆腐の含め煮	ひじきの煮物	いんげんとひき肉の炒め物	三目豆	春雨のすき煮
じゃが芋のチーズクリーム煮	コールスローサラダ	マカロニサラダ	ほうれん草と卵のサラダ	さつま芋と粉チーズのサラダ	青梗菜の卵和え	ツナとブロッコリーのサラダ
小麦･乳成分･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご	小麦･卵･乳成分･牛肉･大豆･鶏肉･りんご	小麦･卵･乳成分･ごま･大豆･りんご	小麦･卵･乳成分･ごま･大豆･鶏肉･バナナ･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	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
熱量 386 kcal / 塩分 1.3 g	熱量 376 kcal / 塩分 1.9 g	熱量 409 kcal / 塩分 1.3 g	熱量 398 kcal / 塩分 1.9 g	熱量 370 kcal / 塩分 1.3 g	熱量 438 kcal / 塩分 1.3 g	熱量 409 kcal / 塩分 1.4 g
たんぱく質 17.8 g / 脂質 10.4 g	たんぱく質 13.4 g / 脂質 11.3 g	たんぱく質 16.1 g / 脂質 12.8 g	たんぱく質 13.0 g / 脂質 13.4 g	たんぱく質 15.0 g / 脂質 9.1 g	たんぱく質 14.5 g / 脂質 13.7 g	たんぱく質 16.3 g / 脂質 12.8 g
炭水化物 57.6 g	炭水化物 56.7 g	炭水化物 58.5 g	炭水化物 57.7 g	炭水化物 58.2 g	炭水化物 66.0 g	炭水化物 59.3 g

11月9日（月）～11月15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

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15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）	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）
赤魚のゆず風味焼き	豚肉の焼肉風	アジの香草パン粉焼き	ローストチキントマトソース	ブリの照り焼き	絹揚げと豚肉の味噌炒め	サワラの西京焼き
切昆布と大豆の煮物	高野豆腐とあさりの煮物	大豆のケチャップ煮	絹揚げと蓮根の味噌炒め	高野豆腐の卵とじ	鶏大根大豆煮	根菜の炒り煮
キャベツと桜エビのサラダ	いんげんとしらすの山椒炒め	ひじきとさつま揚げの煮物	かぶとウインナーのカレークリーム煮	根菜とさつま揚げの炒り煮	ミニオムレツのホワイトソース	キャベツと桜エビのカレー炒め
じゃが芋のごま酢和え	小松菜のごまマヨ和え	ブロッコリーサラダ	糸こんと木耳の中華サラダ	キャベツとレーズンのサラダ	和風マカロニサラダ	さつま芋のサラダ
えび･小麦･卵･乳成分･ごま･大豆･鶏肉･りんご	小麦･卵･乳成分･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご	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	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	小麦･卵･乳成分･ごま･大豆･鶏肉･豚肉･りんご	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･りんご
熱量 516 kcal / 塩分 1.9 g	熱量 524 kcal / 塩分 2.4 g	熱量 485 kcal / 塩分 2.0 g	熱量 517 kcal / 塩分 2.2 g	熱量 501 kcal / 塩分 2.1 g	熱量 536 kcal / 塩分 2.5 g	熱量 533 kcal / 塩分 2.3 g
たんぱく質 20.8 g / 脂質 17.1 g	たんぱく質 22.9 g / 脂質 15.6 g	たんぱく質 21.3 g / 脂質 13.5 g	たんぱく質 16.9 g / 脂質 18.3 g	たんぱく質 19.9 g / 脂質 14.6 g	たんぱく質 22.7 g / 脂質 15.9 g	たんぱく質 22.2 g / 脂質 17.1 g
炭水化物 74.2 g / カルシウム 192 mg	炭水化物 76.3 g / カルシウム 234 mg	炭水化物 73.6 g / カルシウム 250 mg	炭水化物 74.5 g / カルシウム 223 mg	炭水化物 77.6 g / カルシウム 251 mg	炭水化物 78.6 g / カルシウム 217 mg	炭水化物 76.0 g / カルシウム 232 mg
ビタミンD 1.98 μg / 食物繊維 7.28 g	ビタミンD 1.14 μg / 食物繊維 5.70 g	ビタミンD 5.43 μg / 食物繊維 6.39	ビタミンD 2.91 μg / 食物繊維 6.80 g	ビタミンD 4.78 μg / 食物繊維 5.41 g	ビタミンD 1.69 μg / 食物繊維 6.17 g	ビタミンD 4.75 μg / 食物繊維 5.80 g

明日の食卓 華

製造 下関アグリフードサービス

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
5日間コース				
豚肉の焼肉風	アジの香草パン粉焼き	豚肉のケチャップ炒め	ブリの照り焼き	ローストチキントマトソース
シーフードクリームソース	豚肉と木耳の炒め物	絹揚げと蓮根の味噌炒め	肉団子ケチャップ炒甘酢あん	エビオーロラソース
さつま揚げと人参の煮物	高野豆腐ときのこ煮物	水菜とあさりの煮浸し	キャベツのコンソメ煮	南瓜の煮物
さつま芋のレモン風味煮	ナムル	白菜とツナのゆず胡椒サラダ	いんげんとコーンのグラッセ	絹揚げのみぞれ煮
春雨のマヨサラダ	ポテトソテー	里芋の青のり和え	金平ごぼう	カレージャーマンポテト
ひじきと竹輪の煮物	ブロッコリーサラダ	大根の和風カレー煮	ひじきと大豆のサラダ	ほうれん草の煮浸し
蓮根の粒マスタード和え	春菊の煮浸し	糸こんにゃくのピリ辛炒め	じゃが芋のごまがらめ	切干大根のドレッシング和え
ほうれん草と錦糸卵の和え物	金時豆煮	人参のごまドレ和え	パインシロップ漬け	梅ひじき
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	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	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
熱量 379 kcal / 塩分 3.6 g	熱量 269 kcal / 塩分 2.9 g	熱量 358 kcal / 塩分 3.2 g	熱量 464 kcal / 塩分 3.1 g	熱量 407 kcal / 塩分 3.4 g
たんぱく質 20.9 g / 脂質 15.0 g	たんぱく質 20.4 g / 脂質 12.5 g	たんぱく質 19.3 g / 脂質 19.6 g	たんぱく質 21.2 g / 脂質 25.7 g	たんぱく質 15.3 g / 脂質 25.8 g
炭水化物 42.5 g	炭水化物 23.7 g	炭水化物 28.8 g	炭水化物 42.3 g	炭水化物 32.7 g

おかず

製造 ワタミ株式会社

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
ハンバーグ　美幌峠牧場生乳使用のきのこクリームソース	エビ油香る！エビチリ	コク旨　回鍋肉（ホイコーロー）	サーモンの塩焼き	ワタミファームの有機人参使用！牛肉のおろし人参ポン酢
卵･小麦･乳成分･牛肉･大豆･豚肉･鶏肉	卵･小麦･乳成分･大豆･鶏肉･えび･豚肉･ごま	小麦･落花生･大豆･鶏肉･豚肉･ごま	さけ･卵･小麦･乳成分･大豆･ごま	小麦･牛肉･さば･大豆
ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	ゆで豚とわかめの温サラダ　自家製ごまドレッシング	メンチカツ	豚肉と野菜のツナカレー	肉しゅうまい
小麦･落花生･大豆･豚肉･ごま	卵･小麦･大豆･ごま･豚肉	卵･小麦･乳成分･牛肉･大豆･鶏肉･豚肉	小麦･乳成分･牛肉･大豆･鶏肉･豚肉	卵･小麦･大豆･鶏肉･豚肉･ごま
なすとベーコンのコンソメ炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	さつま芋のごま和え	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	彩り切干大根
卵･小麦･乳成分･大豆･鶏肉･豚肉	小麦･大豆･ごま	小麦･大豆･ごま	卵･小麦･乳成分･大豆･鶏肉･ゼラチン	小麦･大豆
切干大根の明太風味マヨサラダ	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	豆豆サラダ	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え
卵･小麦･さば･大豆･鶏肉･豚肉･りんご･ゼラチン	卵･小麦･乳成分･えび･かに･さば･大豆･豚肉･ごま	卵･小麦･大豆	卵･小麦･さば･大豆･鶏肉	小麦･落花生･乳成分･大豆･鶏肉
昆布煮	チンゲン菜と人参のナムル	大根のナムル	小松菜と薄揚げのお浸し	いんげんとコーンの炒め物
小麦･大豆	小麦･大豆･ごま	小麦･乳成分･大豆･鶏肉･ごま	小麦･大豆	小麦･乳成分･大豆･鶏肉
熱量 403 kcal / 塩分 2.4 g	熱量 364 kcal / 塩分 2.8 g	熱量 432 kcal / 塩分 2.0 g	熱量 377 kcal / 塩分 2.6 g	熱量 393 kcal / 塩分 2.9 g
たんぱく質 16.9 g / 脂質 26.4 g	たんぱく質 19.5 g / 脂質 23.6 g	たんぱく質 15.5 g / 脂質 26.8 g	たんぱく質 23.2 g / 脂質 23.7 g	たんぱく質 15.1 g / 脂質 22.9 g
炭水化物 26.5 g	炭水化物 20.8 g	炭水化物 33.3 g	炭水化物 17.8 g	炭水化物 32.2 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。

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･こばこ･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、洗ってお返しください。
･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

11月11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。

コープやまぐち 夕食宅配 ここくる

0120-272-428

083-995-3638

受付：月～金　9:00～18:00

笑顔でつながる 夕食宅配 coop こくる

明日の食卓『豊』献立表

11月9日(月)～11月15(日)

製造元：下関アグリフードサービス株式会社

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
鶏肉の照り焼き	アジのから揚げ野菜甘酢あん	ハンバーグカレークリームソース	カレイのから揚げ南蛮だれ	絹揚げと豚肉の味噌炒め	ブリの和風あん	鶏から揚げ野菜甘酢あん
エビカツ	豚肉の五目旨煮	タラの塩こうじ焼き	肉焼売	ミニオムレツのミートソース	ソーストンカツ	ホキの韓国風照り焼き
野菜と豚肉の味噌炒め	豆腐の真砂煮	エビと枝豆の卵炒め	カリフラワーのトマト煮	鶏肉と野菜のソースマヨ炒め	鶏ごぼう煮	もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め
南瓜の粒マスタードサラダ	花野菜サラダ	キャベツとチーズのサラダ	ひじきと蓮根のサラダ	切干大根と桜エビの中華風煮物	コールスローサラダ	さつま芋と粉チーズのサラダ
ひじきのドレッシング和え	さつま芋のごま和え	白花豆煮	大根と葉大根の炒り煮	ほうれん草のごま和え	南瓜の粉チーズ和え	枝豆のおかか和え
えび・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	小麦・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・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・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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご
熱量 406 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 33.8 g 塩分 2.8 g	熱量 375 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 33.1 g 塩分 3.2 g	熱量 394 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 29.5 g 塩分 2.8 g	熱量 351 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 31.9 g 塩分 3.0 g	熱量 416 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.1 g 炭水化物 29.9 g 塩分 3.2 g	熱量 429 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 35.2 g 塩分 3.2 g	熱量 401 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.2 g 炭水化物 29.3 g 塩分 3.2 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

11月11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。

コープやまぐち 夕食宅配 coop こくる

0120-272-428

083-995-3638

受付：月～金 9:00～18:00

11/9（月）～11/15（日）　5・7日間コース献立表

優（塩分調整食）

日付	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
	白飯 カレイの和風あんかけ ニラ玉 コロッケ 白菜の甘酢和え	白飯 ローストチキンのトマトソースかけ 豆腐の中華煮 大豆のカレー煮 白花豆煮	白飯 ブリのみりん焼き 大豆のケチャップ煮 マカロニのイタリアンサラダ きゅうりの酢の物	白飯 豚肉のごま煮 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 インゲンとえのきの和え物	白飯 サワラのから揚げチリソース 三目豆 ほうれん草のごまぽんマヨ和え 蓮根の粒マスタード和え	白飯 豚肉と野菜の塩こうじ炒め エビと枝豆の卵炒め 里芋鮭フレークサラダ 金時豆煮	白飯 イワシのみぞれ煮 ポテトと鶏肉のオイスターケチャップ炒め ほうれん草と卵のサラダ 人参のさっぱり和え
1日 栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ464kcal たんぱく質17.2g 脂　質11.9g 炭水化物72.6ｇ 食塩相当量1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ478kcal たんぱく質17.1g 脂　質13.2g 炭水化物75.7ｇ 食塩相当量1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ457kcal たんぱく質20.7g 脂　質13.8g 炭水化物66.8ｇ 食塩相当量1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ483kcal たんぱく質17.1g 脂　質15.7g 炭水化物70.3ｇ 食塩相当量1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ513kcal たんぱく質19.2g 脂　質17.9g 炭水化物72.4ｇ 食塩相当量1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ470kcal たんぱく質19.4g 脂　質13.7g 炭水化物68.2ｇ 食塩相当量1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ472kcal たんぱく質17.8g 脂　質14.3g 炭水化物70.0ｇ 食塩相当量1.6g

優(エネルギー調整食)

日付	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
	白飯 カレイの和風あんかけ ニラ玉 コロッケ 白菜の甘酢和え	白飯 ローストチキンのトマトソースかけ 豆腐の中華煮 花野菜サラダ もやしと木耳の中華和え	白飯 ブリのみりん焼き 大豆のケチャップ煮 かぶとカニカマのとろみ煮 きゅうりの酢の物	白飯 豚肉のごま煮 もやしと卵の炒め物 青梗菜としらすの和え物 インゲンとえのきの和え物	白飯 サワラのから揚げチリソース 根菜とさつま揚げの炒り煮 キャベツとレーズンのサラダ 蓮根の粒マスタード和え	白飯 豚肉と野菜の塩こうじ炒め エビと枝豆の卵炒め 高野豆腐の煮物 金時豆煮	白飯 イワシのみぞれ煮 ポテトと鶏肉のオイスターケチャップ炒め ほうれん草と卵のサラダ 人参のさっぱり和え
1日 栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ433kcal たんぱく質16.7g 脂　質11.7g 炭水化物65.7ｇ 食塩相当量1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ418kcal たんぱく質15.0g 脂　質13.4g 炭水化物62.0ｇ 食塩相当量1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ406kcal たんぱく質19.3g 脂　質13.0g 炭水化物57.4ｇ 食塩相当量1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ403kcal たんぱく質17.1g 脂　質12.7g 炭水化物57.0ｇ 食塩相当量1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ446kcal たんぱく質15.2g 脂　質12.3g 炭水化物72.0ｇ 食塩相当量1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ410kcal たんぱく質19.5g 脂　質11.1g 炭水化物58.7ｇ 食塩相当量1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ440kcal たんぱく質17.3g 脂　質14.1g 炭水化物63.1ｇ 食塩相当量1.6g

優(たんぱく調整食)

日付	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
	チキンナゲットとコロッケ インゲンとベーコンのソテー じゃが芋のごま酢和え ニラ玉 春菊の白和え	サバの塩焼き キャベツの煮浸し さつま芋のごま和え わかめの生姜酢和え 揚げなすのそぼろ味噌	大豆のケチャップ煮 ひじきとさつま揚げの煮物 白花豆煮 マカロニサラダ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	白身魚のフライ 春雨の炒め物 インゲンとえのきの和え物 南瓜とレーズンのサラダ ごぼうと人参の金平	鶏肉のから揚げ 根菜とさつま揚げの炒り煮 きゅうりの酢の物 さつま芋と粉チーズのサラダ インゲンの中華風味	スパイスカレーロール 野菜炒め(魚肉ソーセージ) 高野豆腐の含め煮 金時豆煮 ツナとマカロニのサラダ	ハンバーグのトマトソースかけ ポテトソテー リンゴダイス さつま芋のサラダ 揚げ餃子
1日 栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ267kcal たんぱく質9.7g 脂　質14.9g 炭水化物25.2ｇ 食塩相当量1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ305kcal たんぱく質10.8g 脂　質21.3g 炭水化物20.2ｇ 食塩相当量1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ310kcal たんぱく質10.4g 脂　質17.3g 炭水化物30.9ｇ 食塩相当量1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ303kcal たんぱく質10.1g 脂　質18.3g 炭水化物25.6ｇ 食塩相当量1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ312kcal たんぱく質10.8g 脂　質17.6g 炭水化物29.2ｇ 食塩相当量1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ304kcal たんぱく質9.7g 脂　質19.5g 炭水化物23.2ｇ 食塩相当量1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ306kcal たんぱく質10.2g 脂　質16.1g 炭水化物31.0ｇ 食塩相当量1.9g

優(刻み食)

日付	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
	ローストチキンの油淋鶏たれ 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え じゃが芋のチーズクリーム煮 春雨の韓国風サラダ	サバの塩焼き 揚げなすそぼろ味噌かけ わかめの生姜酢和え けんちん煮 インゲンのピーナッツ和え	豚肉と春雨のチャプチェ キャベツのクリーム煮 枝豆のおかか和え かぶとカニカマのとろみ煮 ブロッコリーサラダ	白身魚のフライ さつま揚げの煮物 南瓜と椎茸の煮物 春雨のすき煮 インゲンとえのきの和え物	鶏肉とじゃが芋の塩だれ炒め ひじきと竹輪の煮物 きゅうりの酢の物 がんもどきと花人参の煮物 ほうれん草のごまぽんマヨ和え	サワラの西京焼き カリフラワーのフレンチサラダ インゲンとひき肉の炒め物 切干大根と大豆の煮物 南瓜とレーズンのサラダ	ハンバーグのトマトソースかけ ポテトソテー インゲンのごま和え 三目豆 白菜の甘酢和え
1日 栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ220kcal たんぱく質11.3g 脂　質10.3g 炭水化物22.5ｇ 食塩相当量2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ252kcal たんぱく質13.1g 脂　質17.6g 炭水化物13.9ｇ 食塩相当量2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ252kcal たんぱく質15.2g 脂　質12.2g 炭水化物23.0ｇ 食塩相当量2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ275kcal たんぱく質12.5g 脂　質11.0g 炭水化物34.0ｇ 食塩相当量2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ246kcal たんぱく質11.9g 脂　質14.5g 炭水化物20.9ｇ 食塩相当量2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ257kcal たんぱく質15.1g 脂　質13.4g 炭水化物21.6ｇ 食塩相当量2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ262kcal たんぱく質13.2g 脂　質12.8g 炭水化物27.1ｇ 食塩相当量2.4g

優(ソフト食)

日付	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
	ローストチキンの油淋鶏たれ 小松菜の煮浸し じゃが芋のチーズクリーム煮 切干大根のドレッシング和え	サバの塩焼き けんちん煮 インゲンのピーナッツ和え わかめの生姜酢和え	豚肉と春雨のチャプチェ キャベツのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 枝豆のおかか和え	白身魚のフライ 春雨のすき煮 さつま揚げの煮物 インゲンとえのきの和え物	鶏肉とじゃが芋の塩だれ炒め ひじきと竹輪の煮物 ほうれん草のごまぽんマヨ和え がんもどきの煮物	サワラの西京焼き インゲンとひき肉の炒め物 切干大根と大豆の煮物 南瓜とレーズンのサラダ	ハンバーグのトマトソースかけ 三目豆 ポテトソテー インゲンのごま和え
1日 栄養量	ｴﾈﾙｷﾞｰ218kcal たんぱく質9.9g 脂　質10.8g 炭水化物21.8ｇ 食塩相当量2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ220kcal たんぱく質10.0g 脂　質13.5g 炭水化物17.6ｇ 食塩相当量2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ252kcal たんぱく質10.9g 脂　質14.1g 炭水化物22.4ｇ 食塩相当量1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ246kcal たんぱく質9.4g 脂　質9.4g 炭水化物32.0ｇ 食塩相当量2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ261kcal たんぱく質8.4g 脂　質17.7g 炭水化物19.8ｇ 食塩相当量2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ304kcal たんぱく質14.5g 脂　質16.8g 炭水化物25.2ｇ 食塩相当量2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ255kcal たんぱく質8.0g 脂　質14.8g 炭水化物25.2ｇ 食塩相当量1.8g

※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。

From farm to table!! ひろしま駅弁

広島 アグリフードサービス