

冷凍セット宅配 お届け日程

※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。

Courses

暮らしに合わせて選べる6つのサービス



「おかずコース」											
お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量 (g)	糖質(g)	アレルゲン 【特定原材料8品目】
8/20(水)	ア	1	鮭の湯葉あんかけ/牛肉ときのこの炒め物	高野豆腐の煮物/キャベツとコーンの炒め物/揚げと昆布の煮物/春雨の中華和え	357	24.7	20.1	20.7	1.9		小麦
		2	ぶりのもろみ焼き/肉じゃが	冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナの塩ぽん酢和え	357	18.6	15.5	28.3	2.6		小麦・卵・かに
		3	さわらの香醋ソース/豚肉の甘酒みそ炒め	大根の土佐煮/高野豆腐のかに風味あんかけ/さつまいもと昆布の煮物/ほうれん草のバターソテー	346	20.3	14.6	32.4	2.5		小麦・卵・乳成分・かに
		4	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風/鶏肉のはちみつ味噌漬け	もちふの和風あんかけ/ほうれん草と筍の煮びたし/青のりポテト/彩り玉子炒め	420	22.3	23.8	26.7	2.0		小麦・卵・乳成分
		5	カレイの香味焼き/鶏肉の甘酢あんかけ	ほうれん草の白和え/若竹煮/れんこんの甘辛煮/梅しそめん	350	21.8	14.0	30.9	3.0		小麦・卵
		6	さばのみそ煮/ハンバーグ彩り野菜ソース	かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャプチェ	318	17.0	15.6	26.3	2.4		小麦・乳成分
8/27(水)	イ	1	めばるの揚げびたし/ハンバーグデミグラスソース	さつまいもとさつま揚げの煮物/豆腐とツナのチャンプル/小松菜のソテー/切干大根の煮物	330	19.2	10.0	29.0	2.2		小麦・乳成分
		2	さばの煮付け/ごぼう入り肉豆腐	じゃがいものカレーコンソメ炒め/ブロッコリーのジュレサラダ/小松菜と切干大根のごましょうゆ/荳わかめの当座煮	311	16.8	13.0	30.6	2.8		小麦
		3	たらの中華ねぎごまだれ/豚すき焼き	大根の鶏そぼろあんかけ/おくらのおかか和え/れんこんのごま和え/小松菜のおひたし	347	17.6	17.6	24.8	2.4		小麦・乳成分
		4	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)/豚肉と玉子の塩炒め	ひじきの煮物/小松菜の煮びたし/れんこんの金平/じゃがいものカレーコンソメ炒め	315	17.1	13.9	30.5	1.8		小麦・卵・乳成分
		5	あじのトマトマリネ/鶏肉の香草焼き	かぼちゃと椎茸の詰め煮/ほうれん草のオイスターソース炒め/カリフラワーのサラダ/れんこんのごま和え	355	20.8	20.2	22.4	1.7		小麦・卵・乳成分
		6	鮭のみそ漬け焼き/鶏肉のおろしソースがけ	キャベツのさっと煮/きんぴらごぼう/ロマネスコカリフラワーのごま和え/春雨の炒め物	384	22.3	19.4	28.3	2.2		小麦・乳成分
9/3(水)	ウ	1	鮭の漬け焼きナムル風/牛肉とごぼうの玉子とじ	さつまいものグラタン/高野豆腐の田楽/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物	388	19.0	19.0	32.4	2.8		小麦・卵・乳成分
		2	ぶりのおろしソースがけ/豚肉とごぼうの実山椒炒め	高野豆腐の煮物/じゃがいものツナ煮/茄子の味噌煮込み/おくらのおひたし	431	21.7	24.7	28.1	2.6		小麦
		3	カレイのゆず胡椒ソース/豚ヒレかつの玉子とじ風	高野豆腐と野菜の煮物/じゃがいものおかか和え/キャベツとベーコンの炒め物/ひじきの煮物	317	19.0	11.7	40.3	2.8		小麦・卵・乳成分
		4	赤魚のみりん焼き/鶏肉の中華あんかけ	なすの煮物/ほうれん草とカニカマのおひたし/炒り豆腐/ビーマンの味噌炒め	379	20.2	20.4	25.2	2.2		小麦・卵・乳成分・えび・かに
		5	あじのパン粉焼き/トマト油淋鶏	さつまいもと人参のそぼろ和え/彩り玉子炒め/れんこんの金平/揚げと昆布の煮物	386	22.1	19.4	28.1	2.4		小麦・卵・乳成分
		6	めばるの竜田揚げ/ハンバーグ玉ねぎソース	冬瓜のかに風味あんかけ/さつまいもと竹輪の甘辛煮/金平ごぼう/いんげんの白和え	311	15.8	12.8	32.2	2.5		小麦・卵・乳成分・かに
9/10(水)	エ	1	ホキの磯天和風あん/牛肉の炒め物(トマト風味)	白菜の煮びたし/高野豆腐の煮物/茄子の生姜醤油/いんげんの和え物	360	18.4	19.4	28.9	2.2		小麦・卵・乳成分
		2	たらの野菜あんかけ/豚肉の生姜焼き	糸こんにやくと竹輪の甘辛煮/フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのおひたし	359	18.2	18.9	26.9	2.4		小麦・卵
		3	カレイの山菜あん/豚焼肉	がんもと椎茸の煮物/小松菜のおひたし/れんこんと竹輪のきんぴら/春雨の中華和え	364	19.7	18.4	30.2	2.6		小麦・卵
		4	さばの幽庵焼き/グリルチキンのごま葱酢ソース	かぼちゃの煮物/高野豆腐のひすいあんかけ/切干大根の煮物/いんげんのごま和え	375	23.8	17.3	26.5	2.8		小麦・乳成分
		5	さわらの塩こうじ漬け焼き/鶏肉の酢豚風	もちふの玉子とじ/ジャーマンポテト/キャベツとコーンの炒め物/おくらのごま和え	365	20.3	18.2	27.6	2.1		小麦・卵・乳成分
		6	鮭の塩焼き/鶏肉の梅みそだれ	高野豆腐の炊き合わせ/小松菜のおひたし/さつまいもの甘辛和え/切干大根の煮物	383	23.7	16.9	32.9	2.1		小麦

「おまかせコース」											
お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量 (g)	糖質(g)	アレルゲン 【特定原材料8品目】
8/20(水)		1	鶏肉の鶏焼き	ほうれん草と小エビの青じそ風味/焼き豆腐の田楽/つみれの和風あんかけ	273	20.9	13.6	20.3	2.4		えび・小麦
		2	海老チリソース	牛肉とにんにくの芽の中華炒め/きくらげと卵の炒め煮/焼売の白菜あんかけ	283	18.6	14.1	22.9	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
		3	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	エビと玉子の炒め物/筍の土佐煮/青梗菜の胡麻和え	275	19.0	14.4	20.1	2.3		えび・小麦・卵
		4	鰯(たら)の葱味噌マヨソース焼き	豚肉と玉ねぎのおろしだれ/キャベツとかまぼこの和え物/凍豆腐の甘辛煮	271	19.9	13.7	20.2	2.3		小麦・卵・乳成分
		5	八宝菜	小松菜の中華和え/麻婆春雨/豆腐のかにたまあんかけ	280	17.6	16.0	20.1	2.5		えび・かに・小麦・卵
8/27(水)		1	鮭(サケ)の豆乳チゲ	中華揚げ出し豆腐/枝豆ポテトサラダ/小松菜とえのきのナムル	274	20.2	13.2	22.5	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
		2	和風ハンバーグ	ささみの梅しそ和え/ブロッコリーの胡麻和え/揚げ出し豆腐のそぼろあん	274	20.1	14.3	20.4	2.4		小麦・卵・乳成分
		3	鰯(たら)のもろみ味噌	茄子の揚げびたし/ちくわのわさびマヨ/湯葉の五色煮	271	18.5	14.7	20.6	2.4		小麦・卵・乳成分
		4	塩ちゃんこ	あさりの酒蒸し/揚げ茄子のおろしだれ/いんげんの胡麻よごし	282	18.3	15.4	21.5	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
		5	赤魚のおろし柚子ソース	小松菜と人参の和え物/ニラ卵とじ/里芋の味噌煮	271	18.8	13.2	21.4	2.0		小麦・卵・乳成分
9/3(水)		1	揚げない酢豚	海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆茄子	279	19.8	13.2	23.0	2.5		えび・小麦・乳成分
		2	鯖(サバ)と鰯(サワラ)の塩鶏焼き	山芋の梅肉がけ/豚しゃぶ/ひじきの炒り煮	280	18.3	15.7	19.5	1.7		小麦
		3	鶏肉のレモンペッパー焼き	バター醤油バスタ/鰯のトマトソースがけ/かぶのペペロンチーノ	284	20.0	15.3	19.3	1.7		小麦・乳成分
		4	鰯(サワラ)の野菜あんかけ	鶏肉の竜田揚げ/かぼちゃの詰め煮/キャベツのあおさ炒め	271	20.2	14.5	19.4	1.4		小麦
		5	トマト煮込みハンバーグ	キャベツのオムレツ風/海老と青パパイアのガーリックソテー/きのこのソテー	276	18.5	15.9	19.2	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
9/10(水)		1	白身魚の揚げ出し	豆腐の二色田楽/いんげんの胡麻和え/ささ身みと野菜の磯和え	281	18.6	14.3	21.5	2.4		小麦
		2	豚肉の生姜煮	ひじきと枝豆の白和え/金平連根/いんげんのお浸し	292	19.9	15.2	21.7	2.1		小麦
		3	海老チリソース	牛肉とにんにくの芽の中華炒め/きくらげと卵の炒め煮/焼売の白菜あんかけ	283	18.6	14.1	22.9	2.5		えび・小麦・卵・乳成分
		4	メンチカツ	和風玉子焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物	288	18.4	14.6	22.9	2.3		小麦・卵・乳成分
		5	鰯(サワラ)の香味ソース	柚子みそ大根/春菊とエリンギのマヨ和え/五目卵焼	286	18.3	14.9	23.4	2.4		小麦・卵・乳成分

「減塩&カロリーケアコース」											
お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	糖質(g)	アレルゲン 【特定原材料8品目】
8/20(水)	イ	1	豚しゃぶの生姜風味	ほうれん草胡麻和え/豆腐のうま煮/赤いんげん豆の甘煮	301	19.4	14.7	23.0	1.7		小麦,卵
		2	赤魚と茄子のトマト煮込み	アスパラベーコン/フィジリのアヒージョソース/ヤングコーンのハニーマスタード和え	280	19.3	14.3	21.1	1.9		小麦,卵,乳
		3	鶏から揚げの甘酢あん	青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ/そぼろ豆腐/野菜とキクラゲの炒め物	275	20.1	14.2	20.8	1.9		小麦,卵,乳
		4	和風ハンバーグおろしソース	小松菜のお浸し/チキン胡麻だれ和え/さつまいもと赤いんげん豆の甘煮	294	18.4	15.4	23.2	1.9		小麦,卵,乳
		5	白身魚の野菜あんかけ	ポテトサラダ/和風きのこパスタ/鶏肉と小松菜のお浸し	273	20.1	13.5	20.2	1.9		小麦・卵・乳成分
8/27(水)	ウ	1	韓国風ブルコギ	厚焼玉子の青ネギソース/水餃子/菜の花のナムル	281	18.2	15.4	19.2	1.9		小麦・卵・乳成分
		2	豚とキャベツのおろしソース	厚揚げ煮/オクラとひじきの和え物/さつまいもの甘煮	287	19.6	14.0	21.5	1.7		小麦,卵
		3	鰯(タラ)の和風あん	さつまいもの黒蜜あん/ごぼうサラダ/小松菜の鶏そぼろ和え	281	18.6	14.0	22.7	1.9		小麦,卵,乳
		4	鯿(アジ)の香味焼き	野菜と木耳の炒め物/ほうれん草と揚げのお浸し/ポテトサラダ	276	20.1	13.7	21.1	1.8		小麦,卵,乳
		5	白身魚フライのガーリックバター	ミックスビーンズのホワイトチーズ/チキンのバーベキューソース/イカのマリネ	276	18.9	13.5	21.5	1.9		えび・小麦・卵・乳成分
9/3(水)	エ	1	鶏のにんにく醤油あん	かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮/ほうれん草のおひたし/人参の和風マリネ	272	18.6	13.6	21.8	1.9		小麦,卵,乳
		2	赤魚の生姜煮	春雨と野菜の和風炒め/ごぼうサラダ/里芋やわらか煮	279	18.2	14.7	19.3	1.9		小麦,卵,乳
		3	チーズハンバーグ デミグラスソース	フィジリのアンチョビソース/チキンの豆乳ソース/ブロッコリーとツナ	280	18.2	15.1	20.0	1.9		小麦,卵,乳
		4	牛肉のガーリックベッパ―焼き	豆とパスタのサラダ/ツナと菜の花のフレンチドレッシング/りんごのコンポート	289	18.3	15.4	20.8	1.9		小麦
		5	鰯(サワラ)のピリ辛焼き	春雨と木耳のサラダ/豚肉とニンニクの芽のオイスターソース/さつまいもの中華風	271	18.4	14.8	19.3	1.7		小麦・卵・乳成分
9/10(水)	オ	1	ポークのデミグラスソース マスタード風味	グラムチャウダーマカロニ/ポテトとグリーンピースのコンソメ煮/菜の花のイタリアン	287	18.2	15.9	20.7	1.9		かに・小麦,卵,乳
		2	鰯(ブリ)の照焼き	オクラひじき/おでん風/大学芋風	274	20.1	15.1	19.7	1.7		小麦,卵
		3	豚肉のトロ玉あん	肉団子とレンコン煮/小松菜のツナ和え/切干大根煮	279	19.0	14.1	20.7	1.8		小麦,卵,乳
		4	鰯(ニシン)の塩焼き	昆布煮豆/鶏肉とブロッコリーの梅ドレッシング/じゃがいもバター	274	18.3	14.0	19.5	1.9		小麦,卵,乳
		5	チキンカツ煮	高野豆腐煮/豚肉の甘酢あん/キャベツとツナの塩昆布あえ	303	18.2	15.9	21.9	1.5		小麦・卵

「低糖質コース」											
お届け日	セット名	数	メインメニュー	副菜メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量 (g)	糖質(g)	アレルゲン 【特定原材料8品目】
8/20(水)	イ	1	赤魚のレモンベッパー焼き	きのこのコンソメ煮チーズ風味/大豆のチリコンカン風/たまごサラダ	271	19.9	16.0	19.8	2.4	8.7	小麦・卵・乳
		2	鯖(サバ)のチリソース	蒸し茄子と水菜のごまだれ和え/鶏肉の香味ソース/イカと若布の中華煮	278	19.2	16.0	19.2	2.2	10.0	小麦・乳成分
		3	寄せ鍋	卵の花/蒸し鶏とキクラゲ玉子/オクラおろし	274	20.9	14.6	19.6	2.4	9.9	小麦・卵・乳
		4	タンダーリーチキン	ツナと平茸/2色豆のライタ/ガーリックほうれん草	280	23.7	15.1	19.3	2.3	10.0	卵・乳
		5	鰯(タラ)のどろどろ玉子あん	豚挽き肉としらたきのうま煮/豆とひじきのごまだレサラダ/スパイシーほうれん草	272	23.7	13.6	19.3	2.4	9.9	小麦・卵・乳成分
8/27(水)	ウ	1	牛肉と豆腐の白湯鍋風	揚げ茄子の中華風おろしダレ/鶏肉と空豆のチリソース/若布とザーサイ和え	274	19.9	16.0	19.4	2.5	10.0	小麦・乳成分
		2	豚の胡麻だれ	和風肉団子/菜の花のお浸しと玉子そぼろ/オクラひじきと白いんげん豆	283	20.1	15.5	19.5	1.9	10.0	小麦・卵・乳
		3	鰯(タラ)の照焼あん	ほうれん草と平茸のぼん酢和え/切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ/牛肉と野菜炒め	272	24.0	13.4	19.2	2.4	10.0	小麦・卵・乳
		4	鯿(カレイ)のマスタードクリーム	パンブキンサラダ/枝豆のアーヒージョ風/ふきのレモンベッパー和え	271	19.5	15.8	19.7	2.0	9.1	小麦・卵・乳成分
		5	鶏の塩麹焼き	青梗菜とひじきのお浸し/ブロッコリーと赤インゲン豆のニンニク醤油/焼き豆腐とどろどろ玉子	271	19.4	15.1	19.2	2.0	10.0	小麦・卵・乳成分
9/3(水)	エ	1	鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	ヤングコーンのガーリックバター和え/ケイジャンチキン/菜の花のコンソメ煮	276	19.7	15.9	19.4	1.8	9.7	小麦・卵・乳
		2	豚肉の胡麻味噌炒め	卵の花/チキンのおろしポン酢/オクラひじき	276	20.8	14.7	19.5	2.2	10.0	小麦・卵・乳
		3	白身魚の蒲焼風	蒸し鶏と春菊の梅和え/焼がんも煮/ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め	271	19.3	15.5	19.5	2.5	10.0	小麦・卵・乳成分
		4	豚肉のにんにく醤油	小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え/大豆としらたきの煮物/ワカメのおひたし	297	23.6	15.4	19.2	2.3	10.0	小麦・卵・かに
		5	鰯(タラ)のカレーソース	バーベキュービーフと葉大根/2色豆のマリネ/玉子サラダ	273	23.2	14.0	19.2	2.3	9.8	小麦・卵・乳成分
9/10(水)	オ	1	鶏むね肉の棒棒鶏風	きのこの白湯煮/肉団子と茄子のオイスターソース餡/パプリカとタケノコのうま塩ダレ	272	20.3	15.2	21.0	2.0	9.9	小麦・卵・乳
		2	ポーキングスドライカレー	チキンとキャベツのレモンマリネ/イカのナツドレッシング/ブロッコリーのライタ	273	21.1	14.3	19.2	2.4	10.0	小麦・卵・乳・落花生
		3	鶏肉と玉子の親子煮	いんげんのごま和え/カリフラワーのからしマヨがけ/春菊のポン酢和え	273	21.1	15.5	19.2	2.4	10.0	小麦・卵・乳成分・落花生
		4	鰯(ブリ)大根	キノコの旨ダシ/白いんげん豆のしょうが醤油/小松菜とキクラゲの和え物	274	21.9	15.6	19.3	1.7	10.0	小麦
		5	豚肉と豆腐の五目煮	菜の花のおひたし/枝豆とかぼちゃの和風サラダ/オクラのバター醤油	272	20.3	14.9	19.4	2.0	9.9	小麦・卵・乳成分