

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】
12/17(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ー/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風味炒め/ブロッコリーのジュレサラダ/小松菜と切干大根のごま油/蒸わかめの当座煮	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・卵・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風味炒め	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	かばやちと椎茸の含め煮/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	鮭のみぞれ焼/鶏肉のおりしソースがけ	キャベツのさっと煮/きんぴらごぼう/ロマネスク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
12/24(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	ぶりのおりしソースがけ/豚肉とごぼうの実山椒炒め	高野豆腐の煮物/じゃがいものソナ煮/茄子の味噌煮込み/おらのひたし	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	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)/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ひたし/炒り豆腐/ピーマンの味噌炒め	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/エビの玉子炒め/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
12/31(水)	エ	1	ホクの機巣と風あん/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	糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮/フライドポテト/ほうれん草の白和え/いんげんのひたし	359	18.2	18.9	26.9	2.4		小麦・卵
		3	カレイの生姜/豚焼肉	がんもと椎茸の煮物/小松菜のおひたし/れんこんの竹輪のきんぴら/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	もちろんの玉子と人参のそぼろ和え/おらのひたし	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/さつまいもと竹輪の甘辛煮/切干大根の煮物	383	23.7	16.9	32.9	2.1		小麦
1/7(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/肉じやが	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/切干大根とソラの塩ぽん酢和え	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	もちろんの玉子と人参のソラ/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
		5	カレイの香味焼き/鶏肉の甘酢あんかけ	かぼちゃとおらの煮物/ソナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャップチ	318	17.0	15.6	26.3	2.4		小麦・乳成分

「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】
12/17(水)	イ	1	鮭(サケ)のにんにく醤油がけ	白菜とベーコンのソテー/さつま芋とエビの豆乳バターソース/揚げ茄子の南蛮和え	282	18.9	15.2	23.1	1.8		えび・小麦・乳成分
		2	和風ハンバーグ	ささみの梅し和え/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	鮭(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
		4	ビーフカレー	ほうれん草ソテー/シーフードのスープ煮/スクランブルエッグ	277	18.8	14.6	22.4	2.0		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
12/24(水)	オ	1	鶏のレモンペッパー焼き	バター醤油バスク/鶏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
		2	海鮮あんかけ焼きそば	カリフラワーのソナマヨ和え/玉子と枝豆の中華トマト/野菜のスープ煮	285	18.4	15.0	23.0	1.9		えび・小麦・卵・乳成分
		3	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
		4	鮭(サバ)と鰯(サワラ)の塩麹焼き	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
		5	カツ煮	小松菜としらすの辛子和え/赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛蒡のきんぴら金平	299	20.0	15.7	20.9	2.3		小麦・卵
12/31(水)	エ	1	鮭(タラ)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
		2	すき焼き	煮しめ/鰯の南部焼き/ブロッコリーのひかにあんかけ	281	19.9	16.0	19.2	2.3		かに・小麦・卵・乳成分
		3	白身魚の揚げ出し	豆腐の二色煮/いんげんの胡麻和え/ささ身と野菜の磯和え	281	18.6	14.3	21.5	2.4		小麦
		4	豚肉の生姜煮	ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根/いんげんのお浸し	292	19.9	15.2	21.7	2.1		小麦
		5	ベスカーレ	野菜のコンソメ煮/牛肉のステーキ風オニオンソース/かぼちゃのミルクソース	273	19.3	14.0	21.0	1.4		えび・小麦・乳成分
1/7(水)	ア	1	牛しゃぶ	厚揚げと2種豆の和風あんかけ/和風たらこベンネ/きのことコーンのバター風醤油	283	18.2	15.7	21.2	2.0		小麦・卵・乳成分
		2	赤魚の中海レモンソース	しめじとほうれん草のソテー/彩り野菜入リスクラブルエッグ/マロニエナムラダ	274	17.9	15.9	19.6	1.9		小麦・卵・乳成分
		3	回鍋肉	切り干し大根と昆布の酢の物/さつまいもと昆布の胡麻よごし/ささみと小松菜の柚子胡椒風味	274	18.5	13.6	23.2	1.7		小麦
		4	シーフードカレー	ポークカツソナと4種の野菜ソテー/紫キャベツのマリネ	286	18.8	15.3	22.0	2.4		えび・小麦・卵・乳成分
		5	ビザチキン	かに風味サラダ/キヤロットラペ/ハムとアスパラのソテー	271	19.2	14.2	21.8	1.5		かに・小麦・卵・乳成分

「減塩&カロリーケアコース」

お届
