

# 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】
2/18(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/豚肉とごぼうの美山椒炒め	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/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/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
2/25(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	がんもどき茸の煮物/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
3/4(水)	ア	1	鮭の湯葉あんかけ/牛肉ときこの炒め物	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ほん酢和え	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	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/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャブチェ	318	17.0	15.6	26.3	2.4		小麦・乳成分
3/11(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/まわかめの当座煮	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	鮭のみそ漬焼き/鶏肉のおろしソースがけ	キャベツのさつと煮/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

## 「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】
2/18(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	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
		3	鶏肉のレモンペッパー焼き	バター醤油パスタ/鮭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	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
		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
2/25(水)		1	白身魚の揚げ出し	豆腐の二色田楽/いんげんの胡麻炒め/さき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/金平蓮根/いんげんのお浸し	292	19.9	15.2	21.7	2.1		小麦
		3	鮭(サワラ)の野菜あんかけ	鶏肉の竜田揚げ/かぼちゃの含め煮/キャベツのあおさ炒め	271	20.2	14.6	19.4	1.4		小麦
		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	ペスカーレ	野菜とベーコンのコンソメ煮/牛肉ステーキ風オニオンソース/かぼちゃ煮とミルクあんかけ	275	19.4	14.0	21.3	1.5		えび・小麦・乳成分
3/4(水)		1	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	海老のチリソース/春雨サラダ/きくらげの炒め物	278	19.0	14.5	21.2	1.6		えび・小麦・卵・乳成分
		2	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
		3	鮭(サバ)と鮭(サワラ)の塩麴焼き	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
		4	鮭(タラ)のおろしポン酢	大学芋/厚揚げの生姜あん/彩り炒り玉子	280	18.5	14.3	23.2	1.7		小麦・卵
		5	牛しゃぶ	厚揚げと2種豆の和風あんかけ/和風たらこペンネ/きのこコーンのバター醤油	283	18.2	15.7	21.2	2.0		小麦・卵・乳成分
3/11(水)		1	鯉(カレイ)の中華あんかけ	青梗菜と豆腐のかにかまあん/長芋ときこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物	279	18.7	13.4	22.8	2.4		かに・小麦・卵・乳成分・牛肉
		2	汁なし担々麺	じゃがいもと牛肉の甘辛炒め/青菜あさり炒め/鮭の中華甘酢がけがけ	293	18.2	16.0	23.4	2.3		小麦・乳成分・落花生
		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	和風だしポークカレー	さつま芋のレモン煮/鶏肉の山椒焼き/ほうれん草の磯香和え	276	19.7	13.2	23.3	1.9		小麦
		5	鮭(タラ)の洋風グリルと温野菜	ハムとたまごのバスタサダ/茄子のミートソースがけ/りんごのコンポート	272	18.8	13.5	23.3	1.5		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】
2/18(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	287	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	281	19.6	14.0	21.5	1.7		小麦
		3	鮭(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
		4	鶏の照り煮	いとこ煮/大根のみそ田楽/小松菜のこあん	284	18.2	14.0	23.4	1.9		小麦・卵
		5	赤魚の甘酢あんかけ	中華サラダ/鶏団子のごまスープ/南瓜の韓国風タルタル	273	18.2	13.4	21.6	1.9		小麦・卵・乳成分
2/25(水)	エ	1	鶏のんにに醤油あん	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	21.6	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	19.2	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	273	18.7	13.6	21.0	1.9		小麦・卵・乳
		4	牛肉のガーリックペッパー焼き	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	291	18.2	15.7	20.9	1.9		小麦
		5	白身魚のパンクソース	シェルマカロニのトマトソース/ほうれん草と平茸のソテー/豆と野菜のマリネ	278	19.5	13.9	23.4	1.4		小麦
3/4(水)	オ	1	鱈(ブリ)の照り焼き	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
		2	鯉(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/じゃがバター	274	18.3	14.0	19.5	1.9		小麦・卵・乳
		3	白身魚のバジルホワイトソース	そら豆と舞茸のアヒージョ/トマト入りスクランブルエッグ/シャキシャキポテト	278	19.3	15.7	20.8	1.6		小麦・卵・乳
		4	鶏肉のレモンペッパー焼き	ごぼうとナッツのサラダ/肉団子のトマト煮/りんごのハニーバターソース	282	18.4	15.5	19.3	1.7		小麦・卵・乳成分
		5	麻婆豆腐	茄子とオクラのしょうが醤油/鶏たま/かぼちゃと大納言の甘味	279	18.6	15.3	19.7	1.9		小麦・卵・乳成分
3/11(水)	ア	1	赤魚のきのこと鮎	豚肉と切り干し大根の煮物/辛子入りマカロニサラダ/水菜と春雨の白和え	271	20.0	13.1	19.6	1.8		小麦・卵・乳
		2	スパイスチキンカレー	鶏と赤インゲン豆/キャロットラペ/コーンと三色パプリカのライタ	295	18.2	16.0	22.8	1.9		小麦・卵・乳
		3	肉団子と厚揚げの中華おろしだれ	蒸し鶏の香味和え/大豆とひき肉の中華トマト煮/かぶのカニカマあん	295	18.2	15.6	23.4	1.9		かに・小麦・卵・乳成分
		4	豚肉のさつぱり中華風	さつま芋の甘煮/豆腐のトマトチリソース/とろろ玉子と蒸し鶏	280	18.5	15.2	19.3	1.9		小麦・卵・乳
		5	鮭(タラ)のガリバタ醤油風	コールスロー/クリーミーコロッケ/菜の花とポテトのトマトソース	271	18.4	14.7	19.7	1.9		小麦・卵・乳成分

## 「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】
2/18(水)	ウ	1	牛肉と豆腐の白湯鍋風	揚げ茄子の中華風おろしだれ/鶏肉と空豆のチリソース/若布とザーサイ和え	271	19.8	15.7	19.2	2.5	10.0	小麦
		2	鶏の胡麻だれ	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	鮭(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	トマトチーズハンバーグ	レモンペッパーチキン/アサリと小松菜のコンソメソース/ヤングコーンのガーリックバター和え	271	19.4	15.6	19.3	1.9	9.8	小麦・卵・乳成分
		5	鮭(アジ)のハーブソテー	ほうれん草の玉子とえび/グリーンピースと人参のマヨ和え/カリフラワーのトマトソース	279	23.2	14.8	19.6	2.0	9.9	小麦・卵・乳成分
2/25(水)	エ	1	鱈(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	ガーリックハーブチキン	ほうれん草とベーコンソテー/カリフラワーのバーニャウダ/ひよこ豆のバジルマリネ	280	21.5	15.6	19.2	2.2	10.0	小麦・卵・乳
		5	挽肉の中華風味味噌炒め	若布とザーサイ和え/菜の花とえびのナムル/レバーの甘辛焼き	272	20.3	15.5	19.2	2.4	10.0	えび・小麦
3/4(水)	オ	1	鶏むね肉の梅味噌炒め	きのこの白湯煮/肉団子と茄子のオイスターソース/パプリカとタケノコのうま塩ダレ	271	20.3	15.2	21.0	2.0	9.9	小麦・卵・乳
		2	ポークビーンズドライカレー	チキンとキャベツのレモンマリネ/イカのナッツドレッシング/ブロッコリーのライタ	273	21.1	14.3	19.2	2.4	10	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	小麦・卵・乳成分・落花生
		4	鮭(タラ)のガーリックハーブ焼き	ピーフとかぼちゃのホワイトソース/ブロッコリーのバーニャウダ/キノコのチーズコンソメ	286	23.6	15.9	19.2	2.4	9.7	小麦・卵・乳
		5	鮭(アジ)と彩り野菜のピネーガーマリネ	シャキシャキポテトサラダ/カリフラワーのカレー風味/チキンと平茸のクリーム煮	271	20.1	15.8	19.3	1.5	9.9	小麦・卵・乳成分
3/11(水)	ア	1	豚肉の旨だし煮	蒸し鶏と水菜のおひたし/オクラひじきとしらたき/枝豆とふわふわ玉子	280	19.5	15.8	19.6	1.6	10.0	小麦・卵・乳
		2	鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	ブロッコリーとひじきのサラダ/牛肉としらたきのすき煮/オクラと人参のごま和え	275	20.1	15.6	19.4	2.2	10.0	小麦・卵・乳成分
		3	白身魚のカレームニエル	豆サラダ/オムレツのホワイトソースがけ/葉大根とえびのガーリック和え	271	19.3	15.4	19.2	1.6	9.9	えび・小麦・卵・乳成分
		4	チキンと野菜の洋風煮	カリフラワーとツナのフュメソース/赤いんげん豆のナポリタンソース/ほうれん草のバター風味	274	22.6	14.2	19.6	1.8	10.0	えび・かに・小麦・卵・乳
		5	鮭(アジ)の幽庵焼き	牛ごぼう煮/白いんげん豆と人参のカレー和え/卵の花とひじきの和え物	272	22.9	13.9	19.2	1.8	10.0	小麦・卵・乳

## 「食べてほしいおかずコース」

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】
毎週同じ商品が届きます。		1									