

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)	アレルギー	【特定原材料8品目】
4/8(水)	イ	1	たらの中巻ねぎごまだれ・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/小松菜のおひたし/れんこんのごま和え	347	17.6	17.6	24.8	2.4	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/わかめとツナの煮物	311	18.3	15.2	29.6	2.8	小麦	
		3	めばるの揚げたし・ハンバーグ デミグラスソース	豆腐とツナのチャンプル/さつまいもとさつま揚げの煮物/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・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/小松菜の煮ひたし/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	かぼちゃと椎茸のきめ煮/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	
4/15(水)	ウ	1	銀ひらすのレモンペッパー・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	370.1874251	17.9	19.5	31.6	2.9	小麦・卵・乳成分	
		2	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの栗山椒炒め	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	ほうれん草とカニカマのおひたし/なすの煮物/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	
4/22(水)	エ	1	白身魚の焼天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	高野豆腐の煮物/白菜の煮ひたし/茄子の生薑醤油/いんげんの和え物	370.1745823	18.4	19.1	29.1	2.2	小麦・卵・乳成分	
		2	たら野菜あんかけ・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	がんもどき煮/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	さばのみそ煮・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	362.1746309	24.0	19.6	20.8	2.9	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/じゃまポテト/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	379.1742574	24.0	17.1	31.4	2.1	小麦	
4/29(水)	ア	1	たら南蛮漬け・牛肉と野菜の炒め物	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	380.9	18.9	22.3	26.5	1.8	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ひたし/青のりポテト/彩り玉子炒め	420	23.3	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	350	21.8	14.0	30.9	3.0	小麦・卵	
		6	銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース	かぼちゃとおくら煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/チャブチ	286.312899	16.4	12.1	25.3	2.3	小麦・卵・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)	アレルギー	【特定原材料8品目】
4/8(水)		1	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	
		2	和風ハンバーグ	揚げ出し豆腐のそぼろあん/ブロッコリーの胡麻あえ/ささみの梅しそ和え	271	19.8	14.4	19.8	2.4	小麦・卵・乳成分	
		3	鮭(タラ)のもろみ味噌	茄子の揚げたし/湯葉の五色煮/ちくわのわさびマヨ	276	18.2	15.3	20.4	2.0	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	
4/15(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/キャベツのおあじ炒め	271	20.2	14.5	19.4	1.4	小麦	
		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	鮭(サバ)と鮭(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	トマト煮込みハンバーグ	キャベツのオムレツ風/海老と青いんげん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	
4/22(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	
		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	ベスコート	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	
4/29(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	赤魚の地中海レモンソース	しめじとほうれん草のソテー/彩り野菜入りスクランブルエッグ/マカロニナムサラダ	278	18.5	16.0	19.4	1.9	小麦・卵・乳成分	
		3	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/きのこの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	
		4	鮭(サバ)と鮭(サワラ)の味噌煮	枝豆とトマトのみぞれ和え/里芋の鴨門煮/小松菜のお浸し	281	18.2	15.9	19.8	2.1	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	

「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)	アレルギー	【特定原材料8品目】
4/8(水)	オ	1	鮭(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	
		2	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	鯉(ニシン)の塩焼き	昆布煮豆腐/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	
		4	白身魚のバジルホワイトソース	そら豆と舞茸のアーヒョウトマト入りスクランブルエッグ/ジャキジャキポテト	278	19.3	15.7	20.8	1.6	小麦・卵・乳	
		5	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	
4/15(水)	ア	1	赤魚のきのこ餡	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/キャロットパベ/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)のガリタタ醤油	コールスロー/クレーミーココロツケ/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	
4/22(水)	イ	1	赤魚と茄子のトマト煮込み	アスパラベーコン/フィジルのアーヒョジョソース/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	
		2	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	
		3	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	276	18.2	13.3	23.4	1.9	小麦・卵・乳	
		4	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	
		5	鮭フライのタルタルソース	ハーブ空豆のクリームソース/あざりと平茸のアーヒョジョ風/蒸し鶏と菜の花のサウザンドドレッシング	297	18.4	15.9	22.4	1.8	えび・かに・小麦・卵・乳成分	
4/29(水)	ウ	1	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ソース/チキンのバーベキューソース/イカのマリネ	279	19.9	13.7	21.6	1.9	えび・小麦・卵・乳成分	
		2	鮭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	18.6	14.0	21.5	1.7	小麦・卵	
		3	鮭(アジ)の香味焼き	野菜と木耳の炒め物/ほうれん草/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	283	18.2	14.0	23.1	1.8	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	

「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)	アレルギー	【特定原材料8品目】
4/8(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/パプリカとタケノこのうま塩ダレ	272	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	10.0	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	鮭(タラ)のガーリックハーフ焼き	ビ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)と彩り野菜のピネガーマリネ	ジャキジャキポテトサラダ/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	10.0	小麦・卵・乳成分	
4/15(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	272	20.0	15.2	19.4	2.2	10.0	小麦・卵・乳成分	
		3	白身魚のカレールーニエル	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	274	19.2	15.9	19.2	1.6	10.0	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/和えのりとひじきの和え物	272	22.9	13.9	19.2	1.8	10.0	小麦・卵・乳	
4/22(水)	イ	1	赤魚のレモンペッパー焼き	きのこのコンソメ煮/チキン/大豆のチリコンカン風/たまごサラダ	271	19.8	16.0	19.8	2.4	8.7	小麦・卵・乳	
		2	鮭(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	276	19.3	15.7	19.3	2.3	10.0	小麦	
		3	寄せ鍋	卵の花/蒸し鶏とキクラゲ玉子/オクラおろし	275	20.9	14.6	19.7	2.3	10.0	小麦・卵・乳	
		4	タンドリーチキン	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	チキンのマスタードクリームソース	菜の花とマッシュルームのバター風味/紅いんげんのトマトソース/カリフラワーのガーリックソース	276	24.6	13.7	19.3	2.3	10.0	小麦・卵・乳	
4/29(水)	ウ	1	牛肉と豆腐の白湯風味	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	271	19.8	15.7	19.2	2.5	10.0	小麦	
		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	282	20.1	15.5	19.4	1.9	9.9	小麦・卵・乳	
		3	鮭(タラ)の照焼き	ほうれん草と平茸のほろ和え/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	トマトソースハンバーグ	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	272	19.3	15.7	19.2	1.9	10.0	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	