

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」		コース名		メニュー		栄養成分		アレルギー		
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】
5/20(水)	エ	1	白身魚の磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)	高野豆腐の煮物/白菜の煮びたし/茄子の生妻醤油/いんげんの和え物	370	18.4	19.1	29.1	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	さばのみそ煮・グリルチキンのごま酢ソース	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	362	24.0	19.6	20.8	2.9	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	380	24.0	17.1	31.4	2.1	小麦
5/27(水)	ア	1	たらの南蛮漬け・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	381	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	銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース	かぼちゃとおくらの煮物/ツナと白菜の炒め煮/ひじきの煮物/キャベツ/チャブチェ	286	16.4	12.1	25.3	2.3	小麦・卵・乳成分
6/3(水)	イ	1	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/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	さばのみそ煮・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/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	26.6	2.8	小麦
		3	めばるの揚げびたし・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(ポン酢みそ和え)・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/ほうれん草のオリーブソース炒め/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	キャベツのさつまいも煮/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
6/10(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	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

「おまかせコース」		コース名		メニュー		栄養成分		アレルギー		
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】
5/20(水)		1	鶏(タラ)のきのこクリーム	3種野菜のサラダ/イタリアン野菜のミートソース/ブロッコリーソテー	276	18.3	15.9	19.4	2.1	小麦・卵・乳成分
		2	鶏ちゃん	切干大根の煮物/菜の花の煮浸し/ひじきの白和え	271	19.1	13.6	19.3	2.4	小麦
		3	鰯(アジ)の蒲焼き風	油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/こんにやくの酢味噌和え	285	18.2	15.4	22.7	2.0	小麦
		4	麻婆豆腐	いんげんとうもろこしの胡麻よこめ/やしと鶏の梅おろしあん/卵と小松菜の中華炒め	278	19.1	15.4	20.1	2.5	小麦・卵・乳成分
		5	海老グラタン	カリフラワーのスイートポテト/ハムと野菜のマリネ/いんげんとうもろこしのソテー	271	19.0	13.5	23.4	1.9	えび・小麦・卵・乳成分
5/27(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	鶏(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	豚肉と玉ねぎのおろしだれ/キャベツとたまごの和え物/凍豆腐の甘辛煮	271	19.9	13.7	20.2	2.3	小麦・卵・乳成分
		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	シーフードカレー	ポークカツ/ツナと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	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
6/3(水)		1	ペスカトレ	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
		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	鶏(タラ)のもろみ味噌	茄子の揚げびたし/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/いんげんの胡麻よこめ	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
6/10(水)		1	牛肉の洋風ソース	きのこえびのガーリックソテー/ペンネグラタン/ポトフ	272	19.5	13.5	21.0	2.4	えび・小麦・乳成分
		2	鰈(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
		3	鶏肉のレモンペッパー焼き	バター醤油パスタ/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
		4	鰯(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/キャベツのおあさ炒め	271	20.2	14.6	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/海老と青パプリカ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

「減塩&カロリーケアコース」		コース名		メニュー		栄養成分		アレルギー		
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】
5/20(水)	ア	1	赤魚のきのこ鍋	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	290	18.2	15.6	23.4	1.9	かに・小麦・卵・乳成分
		4	豚肉のさっぱり中華風	さつまいもの甘煮/豆腐のトマトソース/とろろ玉子と蒸し鶏	285	18.5	15.2	19.3	1.9	小麦・卵・乳
		5	鶏(タラ)のガリパタ醤油風	コールスロー/クレーミーコロツケ/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
5/27(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
		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	294	18.4	15.4	23.2	1.9	小麦・卵・乳
		4	キーマカレー	葉大根とえびのガーリック和え/蒸し鶏と紫キャベツのマリネ/ヨーグルトフルーツサラダ	279	18.3	14.7	19.7	1.9	えび・小麦・卵・乳成分
		5	鰯フライのタルタルソース	ハーフ空豆のクリームソース/あさりと平茸のアヒージョ風/蒸し鶏と菜の花のサウザンドレッシング	297	18.4	15.9	22.4	1.8	えび・かに・小麦・卵・乳成分
6/3(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	18.9	13.7	21.6	1.9	えび・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(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	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
6/10(水)	エ	1	照りマヨチキン	オクラと昆布の彩り和え/ごぼうの甘辛煮/揚げなす	304	18.3	16.0	23.2	1.9	小麦・卵・乳成分
		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	フィジルのアンチポビソース/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	296	18.3	16.0	21.3	1.9	小麦
		5	白身魚のハンバーグソース	ジェム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

「低糖質コース」		コース名		メニュー		栄養成分		アレルギー			
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】
5/20(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るふき大根	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	274	19.2	15.9	19.2	1.6	10.0	えび・小麦・卵・乳成分
		4	牛肉のおろし添え	鶏の照り煮/わかめポン酢/ツナとほうれん草のおひたし	278	20.5	15.2	19.2	1.8	10.0	小麦・卵
		5	鰯(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
5/27(水)	イ	1	赤魚のレモンペッパー焼き	きのこのコンソメ煮/チキン風味/大豆のチリコンゴ風/たまごサラダ	271	19.8	16.0	19.8	2.4	8.7	小麦・卵・乳
		2	鰯(サバ)のチリソース	蒸し鶏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	鰯(ニジ)の塩焼き 染めおろし添え	空豆とツナの塩昆布和え/焼きがんとほうれん草のそぼろ和え	271	19.6	15.0	19.2	2.2	10.0	小麦・卵・乳
6/3(水)	ウ	1	牛肉と豆腐の白湯鍋風	揚げ茄子の中華風おろし/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	9.8	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	鶏(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	鰯(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
6/10(水)	エ	1	鰯(サバ)のレモンハーブ焼き	ヤングコーンのガーリックソテー/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	白身魚の蒲焼き	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カウダ/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/ハーブの甘辛焼き	271	20.3	15.5	19.2	2.4	10.0	えび・小麦

「プチデリカコース」		コース名		メニュー		栄養成分		アレルギー			
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】
5/20(水)	ア	1	バター香る 鶏肉とさつまいもの照り煮	高野豆腐と椎茸の含め煮/わかめと卵の生姜和え	156	11.1	7.0	12.2	1.7		小麦・乳成分
		2	特製味噌カツ	彩り五穀ひじき/連根のさっぱり柚子和え	305	11.5	18.7	22.5	1.8		えび・小麦
		3	贅沢シーフードカレー	小							