

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】
8/19(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	ぶりのもちろみ焼き・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はん酢和え	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/チャブチェ	286	16.4	12.1	25.3	2.3	小麦・卵・乳成分
8/26(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	さばの煮付け・ごぼろ入り肉豆腐	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/きんぴらごぼろ/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
9/2(水)	ウ	1	銀ひらすのレモンベッパー・牛肉とごぼろの玉子とじ	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・豚肉とごぼろの実山椒炒め	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	ほうれん草とカニカマのおひたし/なすの煮物/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/金平ごぼろ/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
9/9(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/茄子の生薑醤油/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葱酢ソース	かぼちゃの煮物/高野豆腐のおひたしあんかけ/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

「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】
8/19(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/マカロニハムサラダ	278	18.5	16.0	19.4	1.9		小麦・卵・乳成分
		3	タンドリーチキン	カボナータ/ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味/豆のサラダ	277	19.7	14.8	21.9	1.6		小麦・卵・乳成分
		4	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
		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
8/26(水)		1	穴子のとろろ卵とじ	鶏肉の葱塩炒め/金平牛蒡/里芋の柚子味噌がけ	275	18.9	16.0	17.3	2.2		小麦・卵
		2	汁無し担々麺	じゃがいもと牛肉の甘辛炒め/青菜あさり炒め/鮭の中華甘酢かけがけ	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	ハムとたまごのペンネサラダ/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
9/2(水)		1	回鍋肉	切り干し大根と昆布の酢の物/さつま芋の胡麻ごし/さきみと小松菜の柚子胡椒風味	274	18.5	13.6	23.2	1.7		小麦
		2	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
		3	豚肉のスタミナ炒め	里芋とえびの中華風うま煮/きんぴらごぼろ/菜の花とかにかまの柚子和え	279	19.9	13.8	22.1	1.9		えび・かに・小麦・卵
		4	鯉(カレイ)のトマトソースがけ	えびとブロッコリーのバジル和え/マカロニサラダ/アスパラソテー	284	20.0	14.6	22.0	2.2		えび・小麦・卵・乳成分
		5	照り焼きチキン	ブロッコリーとツナココン和え/エビつみれの和風スープ/炒りおから	283	19.9	13.4	23.2	2.0		えび・小麦・乳成分
9/9(水)		1	鮭(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	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
		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	いんげんと人参の胡麻ごし/もやしと蒸し鶏の梅おろしあん/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	カリフラワーのスパイス炒め/ハムと野菜のマリネ/いんげんと人参のソテー	271	19.0	13.5	23.4	1.9		えび・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)	アレルギー 【特定原材料8品目】
8/19(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	フィジルのアンチョビソース/チキンの豆乳ソース/ブロッコリーとツナ	272	18.8	13.5	21.0	1.9	小麦・卵・乳成分
		4	牛肉のガーリックベッパー焼き	豆とバスタのサラダ/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	白身魚のパンパキンソース	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	276	18.2	13.9	23.4	1.9	小麦・卵
8/26(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	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	281	19.2	14.1	21.0	1.8	小麦・卵・乳成分
		3	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
		4	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/挽肉と卵のトマトチーズ/シャキシャキポテト	271	18.2	14.5	19.9	1.9	小麦・卵・乳成分
		5	鶏肉のレモンベッパー焼き	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
9/2(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	肉団子と厚揚げの中華おろしだれ(8月リニューアル製造)	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
		3	鶏と里芋の梅おかか和え	にんじんしりしり/蓮根と枝豆のわさび風味和え/菜の花の塩昆布和え	275	18.2	15.1	19.2	1.9	小麦・卵・乳成分
		4	豚肉のさっぱり中華風	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)のガリパタ醤油風	コールスロー/クリームソーダ/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
9/9(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	275	18.2	13.2	23.3	1.9	小麦・卵・乳成分
		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	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

「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】
8/19(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	豚肉ののんにく醤油	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	295	23.6	15.3	19.2	2.3	10.0	かに・小麦・卵
		5	挽肉の中華風味噌炒め	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	271	20.3	15.5	19.2	2.4	10.0	えび・小麦
8/26(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	白身魚のハーブ焼き	おからのポテトサラダ/豆のトマトソースがけ/ブロッコリーのハニーマスタード	277	19.5	15.7	19.2	2.3	10.0	小麦・卵・乳成分
		5	鯉(アジ)と彩り野菜のピネガーマリネ	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	10.0	小麦・卵・乳成分
9/2(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	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	鯖(サワラ)の中華風ごま味噌煮	蒸し鶏ともやしのザーサイ和え/菜の花と炒り玉子/南瓜とひよこ豆の煮物	272	19.7	15.9	19.7	2.2	9.7	小麦・卵・乳成分
9/9(水)	イ	1	赤魚のレモンベッパー焼き	きのこのコンソメ煮/チリソース風味/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	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	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	鯉(ニシン)の塩焼き 染めおろし添え	空豆とツナの塩昆布和え/焼きがんも/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

「プチデリカコース」										
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】
8/19(水)	エ	1	ジンジャーポークカレー	紫キャベツのラベ/蓮根と菜の花の辛子和え	184	8.4	13.1	8.3	1.5	小麦・乳成分
		2	海老と蓮根のチリソース	青梗菜と木耳の中華炒め風/焼売黒酢おろしソース	177	9.5	6.4	20.3	1.2	えび・小麦
		3	やみつきチーズタッカルビ	チャプチェ/甘さほっこり大学芋	211	14.9	9.5	16.7	1.2	小麦・乳成分
		4	海鮮野菜炒め風	彩り野菜と棒鶏鶏の中華サラダ/厚揚げの濃厚胡麻味噌あん	192	8.6	14.8	6.0	2.2	えび・小麦
		5	やわらか大根と豚肉の甘辛煮	大豆とさつま芋の甘酢和え/人参しりしり	118	9.1	4.2	10.9	1.6	小麦・卵・乳成分
8/26(水)	オ	1	たっぷり野菜の鰯(アジ)南蛮	白菜と椎茸のお浸し/ピーマンとチンゲン菜の彩り和え	217	10.0	14.5	11.8	1.3	小麦・卵・乳成分
		2	豆鼓香る回鍋肉	たまごとそら豆のマヨソース仕立て/肉だんごの黒酢あん	181	10.3	10.3	11.9	1.8	小麦・卵・乳成分
		3	鶏肉と茄子のさっぱりみぞれ煮	しやしきやしき牛蒡の炒め煮/生姜香るあざりと青梗菜の和え物	99	9.2	4.2	5.8	1.2	小麦・乳成分
		4	鯖と里芋の胡麻味噌あん	スパイシーチリコンカン/小松菜とツナのナムル	149	9.9	7.3	10.9	1.5	小麦・乳成分
		5	柚子胡椒香る絶品白麻婆	切干大根のガリパタ風味/蒸し鶏とキャベツの和え物	134	10.6	6.8	7.8	2.0	小麦・乳成分
9/2(水)	ア	1	チキンとほうれん草のクリームグラタン	南瓜のそぼろあんかけ/中華春雨	171	10.4	9.0	12.1	1.1	小麦・卵・乳成分
		2	資沢シーフードカレー	小松菜と油揚げの白和え/豆もやしと人参のナムル	165	7.1	9.2	13.4	1.8	えび・小麦・乳成分
		3	3種きのこのホワトソースハンバーグ	雑穀入りあんかけポテト/豚肉と小松菜の柚子胡椒仕立て	197	9.1	11.4	14.7	1.8	小麦・乳成分
		4	豚肉の生姜焼き	キャベツと卵の中華和え/大根のねぎ塩あん	140	12.5	7.6	5.0	1.3	小麦・卵・乳成分
		5	バター香る 鶏肉とさつま芋の照り煮	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・卵・乳成分
9/9(水)	イ	1	絶品！やわらかきお豆腐の豚角煮	鶏と白菜の超絶うま煮/大豆と蓮根のおかか和え	135	10.1	5.6	11.2	2.0	小麦・卵・乳成分
		2	赤ワイン仕立ての濃厚ハンジュービーフ	あざりとプロヴォーリーのアヒージョ風/ベネケルポナーラ	162	8.0	10.2	9.7	1.5	小麦・卵・乳成分
		3	鯿(かいら)のきのこカレークリーム	切干大根煮/ペーコンとほうれん草のペンネ	155	11.3	7.7	10.1	1.4	小麦・卵・乳成分
		4	ハニーマスタードチキン	茄子の素揚げと3種野菜のトマトソース/じゃが芋とペーコンの青のりソテー	151	10.9	7.4	10.2	1.2	小麦・卵・乳成分
		5	ごろっとチキンと菜花のエスニック風	コーンバターキャベツ/たっぷり牛蒡と椎茸の甘酢煮	139	9.8	7.9	7.2	1.7	えび・小麦・乳成分