

価格表  
(税込価格)

5食  
7食  
14食

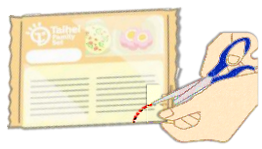
都度購入  
3,950円  
5,450円  
10,600円

定期継続購入  
3,850円  
5,150円  
10,180円

日	月	火	水	木	金	土
1 豚肉とチンゲン菜の塩炒め ●栄養価 工:218kcal 蛋:9.3g 脂:11.9g 炭:18.4g 塩:2.2g ●献立 豚肉とチンゲン菜の塩炒め ラトウイユ 大根の煮物洋風仕立て 厚焼き玉子 青菜と白菜の和え物 ●小麦・乳・卵・えび	2 白身魚の甘酢あん ●栄養価 工:218kcal 蛋:15.8g 脂:8.3g 炭:23.4g 塩:2.2g ●献立 白身魚の甘酢あん ブロッコリーソテー 白菜とミンチの中華炒め オクラのおかか和え 蒸し鶏とひじきの梅肉和え・菜の花の辛子和え ●小麦・乳	3 ミートボールデミソース ●栄養価 工:220kcal 蛋:11.9g 脂:11.7g 炭:20.1g 塩:2.1g ●献立 ミートボールデミソース ブロッコリー 中華うま煮炒め 小松菜の柚子和え 大根とえびの蒸し煮・人参と炒り卵の甘煮 ●小麦・乳・卵・えび	4 海鮮チリソース炒め ●栄養価 工:202kcal 蛋:15.5g 脂:9.0g 炭:18.2g 塩:2.2g ●献立 海鮮チリソース炒め さつぱり昆布 ミモザサラダ 野菜たっぷり白和え 大根とカニカマの煮物 ●小麦・乳・卵・えび・かに	5 牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め ●栄養価 工:204kcal 蛋:9.1g 脂:11.0g 炭:19.2g 塩:2.1g ●献立 牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め 大根とベーコンの洋風煮 野菜入りトマトビーンズ きのこのおひたし ワカメの青ジソサラダ ●小麦・乳・卵・えび	6 ホッケのみりん焼き ●栄養価 工:209kcal 蛋:12.4g 脂:7.6g 炭:23.7g 塩:2.2g ●献立 ホッケのみりん焼き 南瓜サラダ しっとり卵の花 小松菜 もやしの中華スープ煮・インゲンの胡麻和え ●小麦・乳・卵	7 冬メニュー 肉豆腐 ●栄養価 工:200kcal 蛋:6.6g 脂:9.8g 炭:23.3g 塩:2.0g ●献立 肉豆腐 蓮根・ひじき・コーンのサラダ ほうれん草の辛子和え 大根の土佐煮・キャベツ炒め 花人参・インゲン ●小麦・乳・卵
8 ビーフカレー ●栄養価 工:205kcal 蛋:8.4g 脂:10.5g 炭:21.7g 塩:2.2g ●献立 ビーフカレー 大根とカニカマの煮物 インゲンと赤ピーマンの生姜風味 ほうれん草のだし和え エノキ茸の煮浸し ●小麦・乳・卵・かに	9 赤魚の煮付け ●栄養価 工:193kcal 蛋:12.0g 脂:7.6g 炭:21.5g 塩:2.1g ●献立 赤魚の煮付け さつぱり昆布 豆腐のかに風あんかけ ほうれん草のだし和え コーンのバター風味・人参のナムル ●小麦・乳・卵・かに	10 鶏団子の中華旨煮 ●栄養価 工:220kcal 蛋:8.8g 脂:13.9g 炭:17.0g 塩:2.2g ●献立 鶏団子の中華旨煮 チンゲン菜ともやしのナムル ツナのあっさり煮 豆腐のコーンのバター風味 ブロッコリーのかに風あんかけ ●小麦・乳・卵・えび・かに	11 すき焼き風煮 ●栄養価 工:215kcal 蛋:7.1g 脂:9.3g 炭:29.0g 塩:2.1g ●献立 すき焼き風煮 中華うま煮炒め 蓮根の梅和え インゲンの胡麻和え 切干大根とひじきの煮物 ●小麦・えび	12 鶏唐揚げのチリソース掛け ●栄養価 工:217kcal 蛋:9.9g 脂:11.1g 炭:21.2g 塩:2.2g ●献立 鶏唐揚げのチリソース掛け キャベツ炒め 豆腐の煮やっこ ズッキーニのみぞれ和え チンゲン菜とめしめのお浸し・切干大根煮 ●小麦・乳・卵・かに	13 サワラの味噌幽庵焼き ●栄養価 工:211kcal 蛋:14.8g 脂:8.6g 炭:21.3g 塩:2.2g ●献立 サワラの味噌幽庵焼き 菜の花のおひたし キャベツと鶏肉の中華炒め マカロニトマトソテー 青菜と白菜の和え物・ピーマンとじゃが芋のきんぴら ●小麦・乳・卵	14 新メニュー 赤魚の粕漬け焼き ●栄養価 工:186kcal 蛋:15.1g 脂:6.3g 炭:19.2g 塩:2.1g ●献立 赤魚の粕漬け焼き 鶏ごぼう・花人参 きのこのおひたし インゲンのピーナッツ和え ズッキーニとハムのソテー・コーンのバター風味 ●小麦・乳・卵・落花生
15 回鍋肉 ●栄養価 工:215kcal 蛋:10.1g 脂:10.9g 炭:21.9g 塩:2.1g ●献立 回鍋肉 白菜の生姜和え オクラのおかか和え エノキ茸の煮浸し ズッキーニとハムのソテー・ヤングコーンソテー ●小麦・卵・乳・落花生	16 チキンカレー ●栄養価 工:220kcal 蛋:9.4g 脂:11.8g 炭:24.8g 塩:2.1g ●献立 チキンカレー ブロッコリー ごぼうときのこの生姜炒め 小松菜の磯辺和え キャベツと鶏肉のコンソメソテー・もやしのナムル 南瓜サラダ・ブロッコリー ●小麦・乳・卵・かに	17 冬メニュー 豆腐と魚のハンバーグ ●栄養価 工:216kcal 蛋:10.2g 脂:11.9g 炭:18.7g 塩:1.8g ●献立 豆腐と魚のハンバーグ 大根とカニカマの煮物 小松菜の磯辺和え キャベツと鶏肉のコンソメソテー・もやしのナムル 南瓜サラダ・ブロッコリー ●小麦・乳・卵・かに	18 豚肉と野菜のごま風味炒め ●栄養価 工:219kcal 蛋:8.8g 脂:12.2g 炭:20.4g 塩:2.1g ●献立 豚肉と野菜のごま風味炒め 大根和風麻婆 蓮根の梅和え 厚揚げの煮物 インゲンのピーナッツ和え ●小麦・卵・落花生	19 赤魚の塩麹焼き ●栄養価 工:201kcal 蛋:12.1g 脂:7.9g 炭:21.5g 塩:2.2g ●献立 赤魚の塩麹焼き 小松菜の胡麻和え 大根そぼろあんかけ 竹の子と人参のおかか煮 なすの煮浸し・ひじき煮 ●小麦	20 ホッケのみりん焼き ●栄養価 工:209kcal 蛋:12.4g 脂:7.6g 炭:23.7g 塩:2.2g ●献立 ホッケのみりん焼き 南瓜サラダ しっとり卵の花 小松菜 もやしの中華スープ煮・インゲンの胡麻和え ●小麦・乳・卵	21 豚肉のくわ焼き ●栄養価 工:214kcal 蛋:9.7g 脂:11.1g 炭:18.5g 塩:2.2g ●献立 豚肉のくわ焼き ゆでキャベツ&人参 白菜の生姜和え ナスとベーコンの塩炒め チンゲン菜とめしめのお浸し・大根の土佐煮 ●小麦・乳・卵
22 鮭の味噌幽庵焼き ●栄養価 工:215kcal 蛋:15.9g 脂:10.3g 炭:16.3g 塩:2.0g ●献立 鮭の味噌幽庵焼き 野菜炒め 大根とカニカマの煮物 筍の土佐煮 ミモザサラダ・オクラの胡麻和え ●小麦・乳・卵・かに	23 牛肉のトマト煮 ●栄養価 工:216kcal 蛋:9.6g 脂:11.3g 炭:21.4g 塩:2.1g ●献立 牛肉のトマト煮 白菜とミンチの中華炒め オクラの胡麻和え 麩とエノキのさっと煮 切干大根とひじきの旨煮 ●小麦・卵	24 冬メニュー ローストチキン赤ワインソース ●栄養価 工:209kcal 蛋:12.4g 脂:9.5g 炭:18.9g 塩:2.2g ●献立 ローストチキン赤ワインソース 洋風野菜のクリーム仕立て 白菜の生姜風味 小松菜のピーナッツ和え 牛蒡煮・ヤングコーンソテー ●小麦・乳・卵・落花生	25 肉じゃが ●栄養価 工:217kcal 蛋:8.2g 脂:8.5g 炭:33.3g 塩:2.2g ●献立 肉じゃが キャベツのレモン風味和え きのこごぼうの生姜炒め 菜の花の辛子和え 若竹煮 ●小麦・卵	26 ハンバーグデミグラスソース ●栄養価 工:214kcal 蛋:8.3g 脂:13.4g 炭:20.2g 塩:2.2g ●献立 ハンバーグデミグラスソース 野菜炒め 筍とチンゲン菜のソテー ミモザサラダ ひじきとじゃが芋の煮物・大根とカニカマの煮物 ●小麦・乳・卵・かに	27 鶏の柚子胡椒焼き ●栄養価 工:219kcal 蛋:11.6g 脂:9.9g 炭:22.7g 塩:2.2g ●献立 鶏の柚子胡椒焼き 大根と椎茸の煮物 小松菜の煮浸し ズッキーニのみぞれ和え 南瓜煮・キャベツ炒め ●小麦	28 鮭の塩焼き ●栄養価 工:202kcal 蛋:16.2g 脂:7.4g 炭:19.1g 塩:2.2g ●献立 鮭の塩焼き さつぱり昆布 大根と椎茸の煮物 貝と青菜の刻み炒め なすの煮浸し・彩りごまサラダ ●小麦・乳・卵・えび
29 豚肉の甘辛炒め ●栄養価 工:216kcal 蛋:8.9g 脂:10.2g 炭:23.8g 塩:2.1g ●献立 豚肉の甘辛炒め キャベツと鶏肉の中華炒め インゲンの辛味炒め 筍の土佐煮 きくらげの酢の物 ●小麦・乳・卵・落花生	30 炭火焼チキン 醤油ソース ●栄養価 工:218kcal 蛋:10.4g 脂:9.5g 炭:24.5g 塩:2.2g ●献立 炭火焼チキン 醤油ソース ほうれん草の辛子和え キャベツのおかか和え マーボーナス ピリ辛こんにやく・南瓜煮 ●小麦・乳・卵	31 豚ちり鍋風 ●栄養価 工:217kcal 蛋:9.9g 脂:10.4g 炭:22.9g 塩:2.1g ●献立 豚ちり鍋風 大根そぼろあんかけ 小松菜の柚子和え 牛蒡のおかか和え ピリ辛こんにやく ●小麦・卵	<p>冬メニュー 今月から 販売開始です</p> <p>ご賞味ください!</p> <p>だしの旨みが生み出した牛肉とお豆腐がホッとさせる味わい。しっかりとした甘辛醤油味が野菜の甘さを引き出し、白いご飯によく合うように仕上げた一品!</p> <p>●使用している冬の食材●</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大根</li> <li>白菜</li> <li>ねぎ</li> <li>ほうれん草</li> </ul>			

おいしいお召上がり方

①冷凍庫から取り出し、  
袋の端を切る



②レンジでチン!

※電子レンジ使用時間は目安です。  
機種・使用年数などにより異なる場合がございます。



③出来上がり!

お皿に移し替えてお召上がりください。  
容器のまま召上がる場合は箸などでほぐしてください。



●栄養価について  
エ:エネルギー、蛋:たんぱく質、脂:脂質、炭:炭水化物、塩:食塩相当量です。  
●アレルギーについて  
アレルギーは特定原材料のみ記載しております。

※注文チェック欄について  
注文した日にチェックを入れると注文を忘れず、便利です。  
※背景がピンク色の日は弊社休業日です。  
※お届け商品は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。