



ヘルシー御膳 おかずAコース

価格表 (税込価格)

5食
7食
14食

都度購入
4,180円
5,780円
11,250円

定期継続購入
4,080円
5,480円
10,850円

日	月	火	水	木	金	土
<p>春メニュー 今月で販売終了です</p> <p>春メニュー チキンステーキハニーマスタード 醤油ダレで焼き上げた鶏肉にハニーマスタードソースをかけて仕上げました。はちみつの甘さと粒マスタードの酸味が絶妙な一品！</p> <p>☆使用している春の食材☆ ・玉ねぎ ・イタヤ貝 ・じゃがいも</p>				<p>1 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め</p> <p>●栄養価 工: 204kcal 蛋: 9.1g 脂: 11.0g 炭: 19.2g 塩: 2.1g</p> <p>●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 ワカメの青汁サラダ ●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>2 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>牛柳川煮</p> <p>●栄養価 工: 195kcal 蛋: 10.2g 脂: 7.9g 炭: 22.4g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 牛柳川煮 はんぺんと野菜の田舎煮 エノキ茸の煮浸し キャベツのコールスローサラダ 小松菜のおかか和え ●小麦・乳・卵</p>	<p>3 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>豚肉の甘辛炒め</p> <p>●栄養価 工: 216kcal 蛋: 8.9g 脂: 10.2g 炭: 23.8g 塩: 2.1g</p> <p>●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</p>
<p>4 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>鶏のスパイス炒め</p> <p>●栄養価 工: 215kcal 蛋: 9.4g 脂: 10.0g 炭: 25.3g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 鶏のスパイス炒め インゲン 大根と椎茸の煮物 ひじきと大豆の煮物 青菜と白菜の和え物・ポテトのツナマヨソース ●小麦・乳・卵</p>	<p>5 春メニュー 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>チキンステーキハニーマスタード</p> <p>●栄養価 工: 196kcal 蛋: 11.3g 脂: 8.3g 炭: 19.7g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 チキンステーキハニーマスタード ロマネスコ・花人参 チンゲン菜と貝柱の中華炒め 人参と炒り卵の甘煮 マッシュポテト・豆腐の煮やっこ ●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>6 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>鶏団子の中華旨煮</p> <p>●栄養価 工: 220kcal 蛋: 8.8g 脂: 13.9g 炭: 17.0g 塩: 2.2g</p> <p>●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 ブロッコリーのバター風味 豆腐のかに風あんかけ ●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>7 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>すき焼き風煮</p> <p>●栄養価 工: 215kcal 蛋: 7.1g 脂: 9.3g 炭: 29.0g 塩: 2.1g</p> <p>●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</p>	<p>8 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>鶏唐揚げのチリソース掛け</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 9.9g 脂: 11.1g 炭: 21.2g 塩: 2.2g</p> <p>●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 チンゲン菜としめじのお浸し・切干大根煮 ●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>9 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>若鶏の利休焼き</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 12.6g 脂: 10.9g 炭: 20.0g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 若鶏の利休焼き ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ 白菜の煮浸し 切干大根とひじきの煮物 小松菜のおかか和え・人参のナムル ●小麦・えび</p>	<p>10 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>野菜ハンバーグのおろし昆布あん</p> <p>●栄養価 工: 220kcal 蛋: 9.8g 脂: 11.1g 炭: 23.3g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 野菜ハンバーグのおろし昆布あん インゲン ラタトゥイユ ほうれん草の煮浸し キャベツときのこのソテー・人参と炒り卵の甘煮 ●小麦・乳・卵</p>
<p>11 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>回鍋肉</p> <p>●栄養価 工: 215kcal 蛋: 10.1g 脂: 10.9g 炭: 21.9g 塩: 2.1g</p> <p>●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</p>	<p>12 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>チキンカレー</p> <p>●栄養価 工: 220kcal 蛋: 9.4g 脂: 11.8g 炭: 24.8g 塩: 2.1g</p> <p>●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 彩りごまサラダ・大根とカニカマの煮物 ●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>13 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>●栄養価 工: 209kcal 蛋: 10.2g 脂: 9.9g 炭: 22.0g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 和風ハンバーグ 大根と人参のそぼろ煮 若竹煮 南瓜サラダ 菜の花とあさりのガーリックバター風味 ●小麦・乳・卵</p>	<p>14 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>豚肉と野菜のごま風味炒め</p> <p>●栄養価 工: 219kcal 蛋: 8.8g 脂: 12.2g 炭: 20.4g 塩: 2.1g</p> <p>●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</p>	<p>15 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>赤魚の塩焼焼き</p> <p>●栄養価 工: 201kcal 蛋: 12.1g 脂: 7.9g 炭: 21.5g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 赤魚の塩焼焼き 小松菜の胡麻和え 大根とそぼろあんかけ 竹の子と人参のおかか煮 なすの煮浸し・ひじき煮 ●小麦</p>	<p>16 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>若鶏のパプリカ焼き</p> <p>●栄養価 工: 204kcal 蛋: 11.0g 脂: 10.7g 炭: 19.1g 塩: 2.1g</p> <p>●献立 若鶏のパプリカ焼き 野菜炒め 温野菜サラダ ひじきとじゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え・しっとり卵の花 ●小麦・乳・卵</p>	<p>17 春メニュー 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>真鯛いりつみれ</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 13.2g 脂: 11.1g 炭: 18.0g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 真鯛いりつみれ パプリカ(赤・黄) キャベツと鶏肉のコンソメソテー 海老としめじの玉子とじ インゲンのピーナッツ和え・野菜のバジル炒め ●小麦・乳・卵・えび・落花生</p>
<p>18 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>いかの天ぷらカレー南蛮</p> <p>●栄養価 工: 215kcal 蛋: 9.0g 脂: 9.4g 炭: 25.1g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 いかの天ぷらカレー南蛮 インゲン 大根と椎茸の煮物 筍の土佐煮 豆腐の煮やっこ・ズッキーニとハムのソテー ●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>19 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>牛肉のトマト煮</p> <p>●栄養価 工: 216kcal 蛋: 9.6g 脂: 11.3g 炭: 21.4g 塩: 2.1g</p> <p>●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</p>	<p>20 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>炭火焼チキン 醤油ソース</p> <p>●栄養価 工: 218kcal 蛋: 10.4g 脂: 9.5g 炭: 24.5g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p>	<p>21 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>肉じゃが</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 8.2g 脂: 8.5g 炭: 33.3g 塩: 2.2g</p> <p>●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 マーボーナス 若竹煮 ●小麦・卵</p>	<p>22 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>アジソフライ</p> <p>●栄養価 工: 203kcal 蛋: 11.1g 脂: 7.3g 炭: 26.7g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 アジソフライ チンゲン菜と貝柱の中華炒め キャベツのおかか和え 若竹煮 玉葱と人参のめんつゆ煮・きのこのバター醤油炒め ●小麦・乳</p>	<p>23 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>豚肉のくわ焼き</p> <p>●栄養価 工: 214kcal 蛋: 9.7g 脂: 11.1g 炭: 18.5g 塩: 2.2g</p> <p>●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 チンゲン菜としめじのお浸し・大根の土佐煮 ●小麦・乳・卵</p>	<p>24 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>鮭の塩焼焼き</p> <p>●栄養価 工: 202kcal 蛋: 16.2g 脂: 7.4g 炭: 19.1g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 鮭の塩焼焼き さつぱり昆布め 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</p>
<p>25 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>ビーフカレー</p> <p>●栄養価 工: 205kcal 蛋: 8.4g 脂: 10.5g 炭: 21.7g 塩: 2.2g</p> <p>●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</p>	<p>26 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>八宝菜</p> <p>●栄養価 工: 213kcal 蛋: 11.9g 脂: 11.4g 炭: 17.2g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 八宝菜 きぬさや マーボー豆腐 中華風春雨サラダ 小松菜の柚子和え・大根とカニカマの煮物 ●小麦・卵・えび・かに</p>	<p>27 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>野菜と豚肉のカレー炒め</p> <p>●栄養価 工: 216kcal 蛋: 13.0g 脂: 9.3g 炭: 21.7g 塩: 2.1g</p> <p>●献立 野菜と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ 豆腐の煮やっこ 小松菜の柚子和え ラタトゥイユ ●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>28 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>プリの生姜煮</p> <p>●栄養価 工: 12.3kcal 蛋: 12.3g 脂: 9.5g 炭: 21.7g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 プリの生姜煮 小松菜 キャベツのレモン風味和え 蓮根の梅和え オクラのおかか和え・ナスの味噌炒め ●小麦・卵</p>	<p>29 春メニュー 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>ビスク風春のロールキャベツ</p> <p>●栄養価 工: 213kcal 蛋: 10.1g 脂: 10.9g 炭: 22.3g 塩: 2.1g</p> <p>●献立 ビスク風春のロールキャベツ 枝豆と大豆のペペロンチーノ風 ミモザサラダ 筍の土佐煮 ピリ辛こんにやく・菜の花のおひたし ●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>30 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>豚肉と野菜のごま風味炒め</p> <p>●栄養価 工: 219kcal 蛋: 8.8g 脂: 12.2g 炭: 20.4g 塩: 2.1g</p> <p>●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</p>	<p>31 春メニュー 注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>真鯛いりつみれ</p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 13.2g 脂: 11.1g 炭: 18.0g 塩: 2.2g</p> <p>●献立 真鯛いりつみれ パプリカ(赤・黄) キャベツと鶏肉のコンソメソテー 海老としめじの玉子とじ インゲンのピーナッツ和え・野菜のバジル炒め ●小麦・乳・卵・えび・落花生</p>

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
工: 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。