

8/31月  
てりたまハンバーグ  
マセドアンサラダ

消費期限 9/2(水)



レンジで簡単!!

工 710kcal 蛋 24.2g 脂 47.4g 炭 46.5g 塩 3.7g

原材料: グリーンリーフ・じゃが芋・かぼちゃ・人参…国産

約15分  
時短メニュー  
人気メニュー

下ごしらえ

- ⑦じゃが芋、かぼちゃ、人参…1〜1.5cmの角切り→じゃが芋は水さらし→ゆでる(最後にウイナー、むき枝豆を加えて共にゆで上げる)→水気を切る
- ①グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- ①フライパンに油を熱して卵を割り落して目玉焼きを作る。
- ②ハンバーグは凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップ有)、電子レンジ(500W)で加熱する。
- 加熱時間 1コ:2分40秒〜3分20秒  
目安 2コ:4分30秒〜5分10秒
- ※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。
- ③皿に盛り、たれをかけ(お好みで加減)、目玉焼きをのせ、グリーンリーフを添える。
- ①⑦を器に盛り、よく混ぜたAをかける。

マセドアンサラダ

|                    | 1人用  | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|--------------------|------|------|------|------|
| グリルハンバーグ(約120g・冷凍) | 1コ   | 2コ   | 3コ   | 4コ   |
| 照り焼きのたれ            | 1袋   | 2袋   | 3袋   | 4袋   |
| 卵                  | 1コ   | 2コ   | 3コ   | 4コ   |
| 油                  | 小½   | 小1   | 大½   | 大¾   |
| グリーンリーフ又葉野菜        | 少々   | 1/5コ | 1/4コ | 1/4コ |
| ソーグウイナー(スライス・冷凍)   | 10g  | 20g  | 30g  | 40g  |
| じゃが芋               | 1/2コ | 1コ   | 2コ   | 2コ   |
| かぼちゃ               | 50g  | 100g | 150g | 200g |
| 人参                 | 20g  | 40g  | 60g  | 80g  |
| むき枝豆(冷凍)           | 10g  | 10g  | 15g  | 20g  |
| マヨネーズ              | 大1   | 大2   | 大3   | 大4   |
| さとう                | 小¼   | 小½   | 小¾   | 小1   |
| 酢                  | 小½   | 小1   | 大½   | 大¾   |
| 塩・こしょう             | 適宜   | 適宜   | 適宜   | 適宜   |

お買物メモ…マヨネーズ

グリルハンバーグ  
牛肉・豚肉・鶏肉を使用した、ジューシーで肉粒感のある、ちょっと懐かしい味のハンバーグです。

グリルハンバーグ 照り焼きのたれ

8/31月  
国産豚ロースの照り焼き  
餅巾着と白菜の塩こうじ煮

消費期限 9/2(水)



工 419kcal 蛋 23.1g 脂 26.5g 炭 21.9g 塩 2.7g

原材料: レタス・白菜・人参・ぶなしめじ…国産 国産豚ロース薄切り肉…国産

約15分  
人気メニュー  
包丁いらず

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ぶなしめじ…小房に分ける
- ①レタス…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- ①フライパンに油を熱し、ズッキーニを炒め、塩、こしょうして器に盛る。
- ②フライパンの汚れを拭いて油を足し、豚肉を炒め焼き、たれ(お好みで加減)で味付けし①の皿に盛り、レタスを添える。
- ①鍋に塩こうじ、水、人参を入れて煮立て、白菜、ぶなしめじ、餅巾着(凍ったまま)を加えて蓋をして煮る。

|                | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|----------------|-------|-------|-------|-------|
| 国産豚ロース薄切り肉(冷凍) | 90g   | 180g  | 270g  | 360g  |
| 照り焼きのたれ        | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| 油              | 小¾    | 大½    | 大¾    | 大1    |
| レタス又葉野菜        | 少々    | 1/5コ  | 1/4コ  | 1/3コ  |
| グリルズッキーニ(冷凍)   | 20g   | 40g   | 60g   | 80g   |
| 油              | 小¾    | 大½    | 大¾    | 大1    |
| 塩・こしょう         | 適宜    | 適宜    | 適宜    | 適宜    |
| 餅巾着(冷凍)        | 1コ    | 2コ    | 3コ    | 4コ    |
| 白菜(カット済)       | 90g   | 180g  | 270g  | 360g  |
| 人参(カット済)       | 15g   | 30g   | 45g   | 60g   |
| ぶなしめじ          | 1/4袋  | 1/2袋  | 2/3袋  | 1袋    |
| 液体塩こうじ         | 1/2袋  | 1袋    | 1½袋   | 2袋    |
| 水              | 100ml | 160ml | 210ml | 250ml |



カット済野菜 (白菜) (人参)

照り焼きのたれ

8/31月  
国産鶏天 おろしだれ  
さつま揚げとじゃが芋の味噌煮

消費期限 9/2(水)



だし香る!レンジでふっくら柔らか♪

約25分

下ごしらえ

- ⑦じゃが芋、人参…乱切り→じゃが芋は水さらし
- ①小松菜…ざく切り  
分量の人参…細切り
- ⑦大根…おろす→水気を切る

〈作り方〉手順 ●→●

- ①フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、塩、こしょうして器に盛る。
- ②小鍋に、Aを入れてひと煮立ちさせる。
- ③とり天は凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップ無)、電子レンジ(500W)で加熱し、①の器に盛って大根おろしをのせ、②をかける。
- 加熱時間 1人用:約2分30秒  
目安 2人用:約4分
- ※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。

- ①鍋にB、⑦を入れて煮立て、さつま揚げを加えて蓋をして煮る。
- ②火が通ったら、むき枝豆を加えてさつと煮る。

|                 | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| だし香るやわらかとり天(冷凍) | 130g  | 260g  | 390g  | 520g  |
| もやし             | 75g   | 150g  | 200g  | 300g  |
| 小松菜又青菜          | 少々    | 1/5ワ  | 1/4ワ  | 1/3ワ  |
| 人参              | 15g   | 30g   | 45g   | 60g   |
| 油               | 小¾    | 大½    | 大¾    | 大1    |
| 塩・こしょう          | 適宜    | 適宜    | 適宜    | 適宜    |
| 大根              | 50g   | 100g  | 150g  | 200g  |
| 酒               | 大¾    | 大1½   | 大2½   | 大3    |
| Aしょうゆ           | 小1    | 大¾    | 大1    | 大1½   |
| みりん             | 小1    | 大¾    | 大1    | 大1½   |
| さつま揚げ           | 1枚    | 2枚    | 3枚    | 4枚    |
| じゃが芋            | 1コ    | 2コ    | 3コ    | 4コ    |
| 人参              | 15g   | 30g   | 45g   | 60g   |
| むき枝豆(冷凍)        | 10g   | 10g   | 15g   | 20g   |
| だし汁             | 130ml | 180ml | 240ml | 290ml |
| さとう             | 小1    | 大¾    | 大1    | 大1½   |
| 酒               | 小1    | 大¾    | 大1    | 大1½   |
| みそ              | 大½    | 大1    | 大1½   | 大2    |

お買物メモ…みそ

だし香るやわらかとり天  
国産の鶏ムネ肉を使用!「かつおだし」「北海道産真こんぶだし」を使用し、だし感が楽しめるとり天です。電子レンジで温めるだけでふっくらとした美味しいとり天の出来上がりです。

だし香るやわらかとり天 さつま揚げ

8/31月  
牛ビビンバ  
レンジ蒸しなす・レタスとわかめのスープ

消費期限 9/2(水)



工 433kcal 蛋 17.3g 脂 25.8g 炭 32.8g 塩 4.6g

原材料: なす・青じその葉・レタス…国産

約10分

作り方

- <5種果実の旨だれ牛カルビ焼肉>  
凍ったまま袋ごと約5分加熱する。
- <3品目のナムルサラダ>  
袋のまま1袋当たり約4分加熱(詳しくはパッケージ参照)して、ナムルドレッシングであえる。
- 井にご飯を盛り、ナムルサラダ、焼肉をのせる。
- <なす>  
電子レンジ ラップで包んで、1本当たり約1分30秒加熱する。
- そのまま(ラップに包んだまま)水につけて冷やし、ラップを外して食べやすくカットする。
- ちぎった青じその葉を散らし、ポン酢じょうゆをかけていただく。
- <レタスとわかめのスープ>  
鍋に水を入れて煮立て、ほぼカニ、ちぎったレタスを加えてさつと煮、わかめスープを加える。

|                    | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| 5種果実の旨だれ牛カルビ焼肉(冷凍) | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| 3品目のナムルサラダ         | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| 韓国ナムルドレッシング        | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| なす                 | 1本    | 2本    | 3本    | 4本    |
| 青じその葉              | 1枚    | 2枚    | 3枚    | 4枚    |
| ポン酢じょうゆ            | 適宜    | 適宜    | 適宜    | 適宜    |
| ほぼカニ(冷凍)           | 1本    | 2本    | 3本    | 4本    |
| レタス又葉野菜            | 少々    | 1/5コ  | 1/4コ  | 1/3コ  |
| わかめスープ             | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| 水                  | 150ml | 300ml | 450ml | 600ml |

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

5種果実の旨だれ牛カルビ焼肉 韓国ナムルドレッシング ほうかニ わかめスープ

9/1火 鶏の唐揚げ 豆腐の明太子煮

消費期限 9/3(木)



工 618kcal 蛋 41.1g 脂 31.9g 炭 41.7g 塩 3.0g

原材料: さつまいも・レタス・ミニトマト・小松菜…国産

約 20分

※つぶ明太…袋のまま流水解凍

- 下ごしらえ
- ア 小松菜…ざく切り
  - イ さつまいも…拍子木切り→水さらし→水気を拭き取る
  - レタス…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 唐揚げは凍ったまま、約170℃の揚げ油で3分30秒～4分揚げ（さつまいもは素揚げし、塩を振る）。
- 皿に盛り、レタス、ミニトマトを添える。

- 鍋にア、つぶ明太を入れて煮立て、食べやすく切った豆腐、小松菜、コーンを加えて煮る。
- 火が通ったらよく混ぜたBを加え、鍋をゆすりながらとろみがつくまで加熱する。



|             | 1人用             | 2人用             | 3人用             | 4人用             | 5人用以上                     |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------|
| 注文番号        | 202             | 212             | 222             | 232             | 522                       |
| 本体価格 (税込価格) | 1,080円 (1,166円) | 1,350円 (1,458円) | 1,714円 (1,851円) | 2,119円 (2,288円) | 2,119円に 529円ずつ プラス (571円) |
| 鶏の唐揚げ       | 唐揚げ(冷凍) 150g    | 300g            | 450g            | 600g            |                           |
|             | さつまいも 40g       | 80g             | 120g            | 160g            |                           |
|             | 揚げ油             | 鍋の大きさに応じて適宜     |                 |                 |                           |
|             | 塩               | 適宜              | 適宜              | 適宜              | 適宜                        |
|             | レタス又葉野菜         | 少々              | 1/5コ            | 1/4コ            | 1/3コ                      |
|             | ミニトマト           | 1コ              | 2コ              | 3コ              | 4コ                        |
| 豆腐の明太子煮     | 豆腐(300g)        | 1/2パック          | 1パック            | 1½パック           | 2パック                      |
|             | 博多で作ったつぶ明太(冷凍)  | 1/2袋            | 1袋              | 1½袋             | 2袋                        |
|             | 小松菜又青菜          | 少々              | 1/5ワ            | 1/4ワ            | 1/3ワ                      |
|             | カーネルコーン(冷凍)     | 10g             | 10g             | 15g             | 20g                       |
|             | だし汁             | 120ml           | 220ml           | 300ml           | 360ml                     |
|             | 塩               | 少々              | 小¼              | 小⅓              | 小½                        |
|             | 酒               | 小⅓              | 大½              | 大¾              | 大1                        |
|             | みりん             | 小⅓              | 大½              | 大¾              | 大1                        |
|             | 片栗粉             | 小1              | 大¾              | 大1              | 大1½                       |
|             | 水               | 大¾              | 大1½             | 大2              | 大2½                       |

唐揚げ ムネ肉なのにふくら juicy な仕上がりです。衣も薄く、たくさん食べたい唐揚げです。

お買物メモ…片栗粉

9/1火 開きエビフライ&のり塩ささみ揚げ

ウインナーと豆腐の具沢山スープ

消費期限 9/3(木)



工 505kcal 蛋 22.1g 脂 25.4g 炭 46.8g 塩 4.4g

原材料: サニーレタス・玉葱・小松菜…国産

約 15分

- 下ごしらえ
- ア さつまいも…ゆでる→Bであえる
  - サニーレタス…ちぎる
  - イ 小松菜…ざく切り
  - 豆腐…角切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに多めの油（1cm位）を熱し（熱しすぎに注意）、凍ったままのえびフライ、ささみ揚げを約3分～3分30秒時々裏返ししながら揚げ焼き、器に盛る。
- アを添え、お好みでソースをかける。

- 鍋にコンソメ顆粒、水を入れて煮立て、ウインナー、豆腐、玉葱を加えて煮る。
- 最後に小松菜を加えてひと煮し、Bで味を調える。



開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ フライパン一つで少なめの油で手早くできます。

かりかりささみ揚げ 衣に揚げ玉を混ぜ込みカリカリ食感が楽しめるのり塩風味のささみ揚げです。

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

かりかりささみ揚げ

コンソメ顆粒

しょうゆ

こしょう

お買物メモ…マヨネーズ・ソース

開きエビフライ

9/2水

野菜たっぷり! 八宝菜

ショウロンボウ  
焼き小籠包

消費期限 9/4(金)



工 409kcal 蛋 19.7g 脂 21.7g 炭 33.8g 塩 4.4g

原材料: 白菜・もやし・ほうれん草・玉葱・人参…国産 国産豚コマ…国産 いか短冊…中国産

9/2水

国産いわし竜田焼き

三色丼・お味噌汁

消費期限 9/4(金)



工 617kcal 蛋 39.8g 脂 37.7g 炭 29.7g 塩 4.2g

※ご飯の栄養量は含まれません

原材料: 葱・グリーンリーフ・青じその葉・オクラ…国産 国産豚ひき肉…国産

| 約25分       | 1人用            | 2人用            | 3人用            | 4人用            | 5人用以上                           |
|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| 注文番号       | 203            | 213            | 223            | 233            | 523                             |
| 本体価格(税込価格) | 1,080円(1,166円) | 1,350円(1,458円) | 1,714円(1,851円) | 2,119円(2,288円) | 2,119円に<br>529円ずつ<br>(571円) プラス |

- ※豚肉・いか…自然解凍する
- 下ごしらえ
- ⑦ 白菜、ほうれん草…ざく切り
  - 玉葱…くし形切り
  - 人参…薄めの半月切り
  - いんげん…斜め切り
  - ① 豚肉、いか…Aをもみ込む
  - ② 中華あんの素+分量の水を合わせる

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンに油を熱して⑦、もやしを炒め、火が通ったらいったん取り出す。
- フライパンの汚れを取って油を足し、①を炒め、火が通ったら①を戻してさっと炒め、よく混ぜた②を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

- フライパンに油を熱して凍ったままの小籠包を並べて焼き色を付け、水少々加えて蓋をして蒸し焼く。
- 水気がなくなったら蓋を取り、底がカリッとなるまで焼く。

|           | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 国産豚コマ(冷凍) | 50g   | 100g  | 150g  | 200g  |
| いか短冊(冷凍)  | 15g   | 30g   | 45g   | 60g   |
| 酒         | 小%    | 大½    | 大%    | 大1    |
| Aしょうゆ     | 小%    | 大½    | 大%    | 大1    |
| 片栗粉       | 小%    | 大½    | 大%    | 大1    |
| 油         | 小%    | 大½    | 大%    | 大1    |
| 白菜        | 80g   | 160g  | 240g  | 320g  |
| もやし       | 75g   | 150g  | 200g  | 300g  |
| ほうれん草又青菜  | 少々    | 1/5ワ  | 1/4ワ  | 1/3ワ  |
| 玉葱        | 小1/2コ | 小1コ   | 1コ    | 1コ    |
| 人参        | 15g   | 30g   | 45g   | 60g   |
| いんげん(冷凍)  | 10g   | 10g   | 15g   | 20g   |
| 油         | 小%    | 大½    | 大%    | 大1    |
| 中華あんの素    | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| 水         | 150ml | 300ml | 450ml | 600ml |
| 小籠包(冷凍)   | 2コ    | 4コ    | 6コ    | 8コ    |
| 油         | 小%    | 大½    | 大%    | 大1    |
| しょうゆ      | 適宜    | 適宜    | 適宜    | 適宜    |

お買物メモ…片栗粉

中華あんの素 小籠包

小籠包  
焼き

9/2水

夏野菜たっぷり! カレー

ごぼうサラダ

消費期限 9/4(金)



工 531kcal 蛋 23.2g 脂 32.4g 炭 36.5g 塩 4.8g

※ご飯の栄養量は含まれません

原材料: 玉葱・なす・グリーンリーフ…国産 パプリカ…韓国産又はオランダ産又はニュージーランド産又はカナダ産 国産豚コマ…国産

| 約15分       | 1人用            | 2人用            | 3人用            | 4人用            | 5人用以上                           |
|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| 注文番号       | 33             | 43             | 53             | 63             | 513                             |
| 本体価格(税込価格) | 1,385円(1,495円) | 1,847円(1,994円) | 2,345円(2,532円) | 2,899円(3,130円) | 2,899円に<br>724円ずつ<br>(781円) プラス |

- ※豚肉…自然解凍する
- 下ごしらえ
- ⑦ なす、パプリカ…乱切り→なすは水さらし→水気を拭き取る
  - ① 北海道ソーセージ…縦半分にして切って斜め切り
  - グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- 鍋に油を熱してなす、パプリカ、オクラを炒め、取り出す。
- ①の鍋に油を足して豚肉、玉葱を炒め、水を加えて煮、火が通ったら、一旦火を止めてカレールウを溶かし、弱火でとろみがつくまで煮、最後に①を加え、さっと火を通す。
- ご飯を器に盛り、②をかける。

- 器に①、ごぼうサラダを盛る。

|               | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用    |
|---------------|-------|-------|-------|--------|
| 国産豚コマ(冷凍)     | 70g   | 140g  | 210g  | 280g   |
| 玉葱(カット済)      | 40g   | 80g   | 120g  | 160g   |
| 油             | 小%    | 大½    | 大%    | 大1     |
| なす            | 1/2本  | 1本    | 1½本   | 2本     |
| パプリカ(赤又黄)     | 1/4コ  | 1/4コ  | 1/2コ  | 1/2コ   |
| オクラ(冷凍)       | 20g   | 40g   | 60g   | 80g    |
| 油             | 小%    | 大½    | 大%    | 大1     |
| 水             | 300ml | 600ml | 900ml | 1200ml |
| カレールウ<中辛>(冷凍) | 40g   | 80g   | 120g  | 160g   |
| 北海道ソーセージ      | 1/2本  | 1本    | 1½本   | 2本     |
| ごぼうサラダ(冷蔵)    | 1/2袋  | 1袋    | 1½袋   | 2袋     |
| グリーンリーフ又葉野菜   | 少々    | 1/5コ  | 1/4コ  | 1/4コ   |

カールルウ  
スパイシーなカレー粉と、小麦粉をじっくり炒めた香ばしい風味が特徴の、チャッペやココナッツペーストを加えた、程よい辛さのカレーです。

カールルウ  
スパイシーなカレー粉と、小麦粉をじっくり炒めた香ばしい風味が特徴の、チャッペやココナッツペーストを加えた、程よい辛さのカレーです。

カールルウ  
スパイシーなカレー粉と、小麦粉をじっくり炒めた香ばしい風味が特徴の、チャッペやココナッツペーストを加えた、程よい辛さのカレーです。

カールルウ  
スパイシーなカレー粉と、小麦粉をじっくり炒めた香ばしい風味が特徴の、チャッペやココナッツペーストを加えた、程よい辛さのカレーです。

9/2水

チキン南蛮唐揚げタルタルソース

白菜の旨だし煮・もちもちチヂミ

消費期限 9/4(金)



工 403kcal 蛋 19.3g 脂 14.1g 炭 49.9g 塩 4.0g

原材料: グリーンリーフ・白菜・人参…国産 ベビーほたて…中国産

| 約10分       | 1人用        | 2人用            | 3人用            | 4人用            | 5人用以上                           |
|------------|------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| 注文番号       | 353        | 363            | 373            | 383            | 563                             |
| 本体価格(税込価格) | 881円(951円) | 1,584円(1,710円) | 2,251円(2,431円) | 2,918円(3,151円) | 2,918円に<br>729円ずつ<br>(787円) プラス |

- ※ベビーほたて…自然解凍する
- 作り方
- ＜チキン南蛮唐揚げ＞
- 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移し、電子レンジで加熱して、グリーンリーフを添え、タルタルソースをかける。

加熱時間 1人用:約2分20秒  
目安 2人用:約4分

※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。

- ＜白菜の旨だし煮＞
- 煮る 鍋に、旨だし醤油、水、野菜、ほたてを入れて、蓋をして煮る。

- ＜チヂミ＞
- 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿にのせ、1人用当たり約1分20秒加熱し、お好みでポン酢じょうゆにつけていただく。

|                  | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|------------------|-------|-------|-------|-------|
| チキン南蛮唐揚げ(冷凍)     | 130g  | 260g  | 390g  | 520g  |
| 瀬戸内レモンタルタルソース    | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| グリーンリーフ又葉野菜      | 少々    | 1/5コ  | 1/4コ  | 1/4コ  |
| ベビーほたて(アスマニシキ冷凍) | 20g   | 40g   | 60g   | 80g   |
| 白菜(カット済)         | 100g  | 200g  | 300g  | 400g  |
| 人参(カット済)         | 15g   | 30g   | 45g   | 60g   |
| 旨だし醤油            | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| 水                | 100ml | 200ml | 270ml | 320ml |
| チヂミ(冷凍)          | 2コ    | 4コ    | 6コ    | 8コ    |
| ポン酢じょうゆ          | 適宜    | 適宜    | 適宜    | 適宜    |

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

9/3木 国産豚焼き肉  
かに玉丼・みそ汁

消費期限 9/5(土)



エ 645kcal 蛋 39.6g 脂 34.7g 炭 43.7g 塩 7.1g ※ご飯の栄養量は含まれません  
原材料: 玉葱・ピーマン・キャベツ・大根…国産 国産豚切り落とし肉…国産

約 30分

|                | 1人用                | 2人用                | 3人用                | 4人用                | 5人用以上                           |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------|
| 注文番号           | 204                | 214                | 224                | 234                | 524                             |
| 本体価格<br>(税込価格) | 1,194円<br>(1,289円) | 1,493円<br>(1,612円) | 1,896円<br>(2,047円) | 2,344円<br>(2,531円) | 2,344円に<br>586円ずつ<br>(632円) プラス |

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 油揚げ…熱湯をかけて油抜き  
→食べやすく切る
- 大根…いちよう切り
- ① キャベツ…せん切り→水さらし
- ② ピーマン…食べやすく切る
- 分量の玉葱…くし形切り
- ③ 残りの玉葱…薄切り
- かに風味蒲鉾…半分に切って  
適当に裂く
- ④ 鍋にA、グリーンピースを入れて  
火にかけ、かき混ぜながら  
とろみがつくまで加熱  
する

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに油を熱して豚肉、  
②を炒め、たれ(お好みで加  
減)で味付けする。
- 皿に盛り、キャベツを添える。
- フライパンに油を熱して④を  
炒め、火が通ったら溶き卵を  
加えて大きくかき混ぜながら  
ふんわりと炒める(人数分をま  
とめて作ると簡単です)。
- 丼にご飯を盛り、①をのせ、④  
をかける。
- 鍋にだし汁、⑦を入れて煮、火が  
通ったらみそを溶かし入れる。

|                   | 1人用               | 2人用              | 3人用             | 4人用              |
|-------------------|-------------------|------------------|-----------------|------------------|
| 国産豚切り落とし肉<br>(冷凍) | 100g              | 200g             | 300g            | 400g             |
| 玉葱                | 小1/2コ             | 小1/2コ            | 1/2コ            | 1/2コ             |
| ピーマン              | 1/2コ              | 1コ               | 2コ              | 2コ               |
| 油                 | 小 $\frac{3}{4}$   | 大 $\frac{1}{2}$  | 大 $\frac{2}{3}$ | 大1               |
| 焼肉のたれ             | 1袋                | 2袋               | 3袋              | 4袋               |
| キャベツ              | 50g               | 100g             | 150g            | 200g             |
| かに風味蒲鉾            | 1本                | 2本               | 3本              | 4本               |
| 玉葱                | 小1/2コ             | 小1/2コ            | 1/2コ            | 1/2コ             |
| 油                 | 小 $\frac{3}{4}$   | 大 $\frac{1}{2}$  | 大 $\frac{2}{3}$ | 大1               |
| 卵                 | 1 $\frac{1}{2}$ コ | 3コ               | 5コ              | 6コ               |
| 水                 | 80ml              | 160ml            | 240ml           | 320ml            |
| さとう               | 大1                | 大2               | 大3              | 大4               |
| 酢                 | 大1                | 大2               | 大3              | 大4               |
| しょうゆ              | 大1                | 大2               | 大3              | 大4               |
| 片栗粉               | 小 $\frac{3}{4}$   | 大 $\frac{1}{2}$  | 大 $\frac{2}{3}$ | 大1               |
| グリーンピース<br>(冷凍)   | 10g               | 10g              | 15g             | 20g              |
| 油揚げ               | 1/2枚              | 1/2枚             | 1枚              | 1枚               |
| 大根                | 40g               | 80g              | 120g            | 160g             |
| だし汁               | 200ml             | 400ml            | 600ml           | 800ml            |
| みそ                | 大 $\frac{2}{3}$   | 大1 $\frac{1}{2}$ | 大2              | 大2 $\frac{2}{3}$ |

お買物メモ…片栗粉・みそ  
焼肉のたれ かに風味蒲鉾

9/3木 新メニュー 白身魚のピリ辛煮  
舞茸入り豚バラもやし炒め

消費期限 9/5(土)



エ 288kcal 蛋 21.8g 脂 16.6g 炭 10.8g 塩 2.9g  
原材料: 大根・舞茸・もやし・ピーマン・人参…国産 国産豚バラコマ…国産 メバル…アメリカ産

約 15分

|                | 1人用                | 2人用                | 3人用                | 4人用                | 5人用以上                           |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------|
| 注文番号           | 34                 | 44                 | 54                 | 64                 | 514                             |
| 本体価格<br>(税込価格) | 1,309円<br>(1,413円) | 1,746円<br>(1,885円) | 2,217円<br>(2,394円) | 2,741円<br>(2,960円) | 2,741円に<br>685円ずつ<br>(739円) プラス |

※魚・豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 大根…耐熱皿にのせてラップ  
をし、電子レンジ(500W)  
で1人用当たり約1分20  
秒加熱する
- いんげん…2〜3等分に切る
- ① 舞茸…小房に分ける
- ピーマン…細切り

〈作り方〉手順 ●→●

- 鍋にキムチ鍋のたれ、水、大根  
を入れて煮立て、魚を加えて落  
とし蓋をして魚に火が通るま  
で煮る(途中でいんげんを加  
えて共に煮る)。

|                      | 1人用             | 2人用             | 3人用               | 4人用               |
|----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| メバル(キタメヌカ<br>骨取り・冷凍) | 1枚<br>(80g)     | 2枚<br>(160g)    | 3枚<br>(240g)      | 4枚<br>(320g)      |
| 大根(カット済)             | 70g             | 140g            | 210g              | 280g              |
| キムチ鍋のたれ              | 1/3袋            | 2/3袋            | 1袋                | 1 $\frac{1}{3}$ 袋 |
| 水                    | 100ml           | 160ml           | 210ml             | 250ml             |
| いんげん(冷凍)             | 10g             | 20g             | 30g               | 40g               |
| 国産豚バラコマ<br>(冷凍)      | 30g             | 60g             | 90g               | 120g              |
| 舞茸                   | 1/4パック          | 1/2パック          | 2/3パック            | 1パック              |
| もやし                  | 50g             | 100g            | 150g              | 200g              |
| ピーマン                 | 1/2コ            | 1コ              | 2コ                | 2コ                |
| 人参(カット済)             | 20g             | 40g             | 60g               | 80g               |
| 油                    | 小 $\frac{3}{4}$ | 大 $\frac{1}{2}$ | 大 $\frac{2}{3}$   | 大1                |
| 炒め物のたれ<br>(塩味)       | 1/2袋            | 1袋              | 1 $\frac{1}{2}$ 袋 | 2袋                |

野菜カット済  
大根 人参

キムチ鍋のたれ

9/3木 豚珍康監修! 尾道餃子  
えびと春雨入りとろみ炒め・シャキシャキ大根サラダ

消費期限 9/5(土)



野菜たっぷりメニュー  
新登場 尾道餃子  
国産の肉・野菜使用!

約 25分

|                | 1人用                | 2人用                | 3人用                | 4人用                | 5人用以上                           |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------|
| 注文番号           | 244                | 254                | 264                | 274                | 534                             |
| 本体価格<br>(税込価格) | 1,242円<br>(1,341円) | 1,553円<br>(1,677円) | 1,972円<br>(2,129円) | 2,438円<br>(2,633円) | 2,438円に<br>609円ずつ<br>(657円) プラス |

※えび…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 白菜、青梗菜…ざく切り
- 人参…短冊切り
- ④ 大根…せん切り
- 水菜…ざく切り
- ② はるさめ…熱湯に入れ(約2  
分) 戻す→冷水にさらす
- ③ がらスープ+Aを合わせておく

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに油を熱して餃  
子(凍ったまま)を並べ、中火  
で薄焼き色をつける。
- 湯少々(餃子の高さの1/3量  
の湯)を加え蓋をして蒸し焼  
きにして、水気がなくなつた  
ら蓋を取り、餃子の底がカリ  
ッとするまで焼き、たれに  
つけていただく。

- フライパンに油を熱し、え  
び、⑦の順に炒める。
- 戻したはるさめ、よく混ぜた  
②を加え、かき混ぜながらと  
ろみがつくまで炒める。
- ①①をBであえる。

|                              | 1人用             | 2人用             | 3人用               | 4人用             |
|------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| 豚珍康監修! 尾道餃子<br>(約16g・たれ付・冷凍) | 7コ              | 14コ             | 21コ               | 28コ             |
| 油                            | 小 $\frac{3}{4}$ | 大 $\frac{1}{2}$ | 大 $\frac{2}{3}$   | 大1              |
| むきえび(大冷凍)                    | 15g             | 30g             | 45g               | 60g             |
| 白菜                           | 80g             | 160g            | 240g              | 320g            |
| はるさめ                         | 1コ              | 2コ              | 3コ                | 4コ              |
| くるくるボール                      | 1/4株            | 1/2株            | 2/3株              | 1株              |
| 青梗菜                          | 15g             | 30g             | 45g               | 60g             |
| 油                            | 小 $\frac{3}{4}$ | 大 $\frac{1}{2}$ | 大 $\frac{2}{3}$   | 大1              |
| からスープ(粉末)                    | 1/2袋            | 1袋              | 1 $\frac{1}{2}$ 袋 | 2袋              |
| 水                            | 50ml            | 100ml           | 150ml             | 200ml           |
| 酒                            | 小 $\frac{3}{4}$ | 大 $\frac{1}{2}$ | 大 $\frac{2}{3}$   | 大1              |
| しょうゆ                         | 小 $\frac{3}{4}$ | 大 $\frac{1}{2}$ | 大 $\frac{2}{3}$   | 大1              |
| 片栗粉                          | 小 $\frac{1}{2}$ | 小1              | 大 $\frac{1}{2}$   | 大 $\frac{2}{3}$ |
| 大根                           | 60g             | 120g            | 180g              | 240g            |
| 水菜                           | 少々              | 1/5ワ            | 1/4ワ              | 1/3ワ            |
| 塩                            | 少々              | 少々              | 小 $\frac{1}{4}$   | 小 $\frac{1}{3}$ |
| ごま油                          | 小 $\frac{3}{4}$ | 大 $\frac{1}{2}$ | 大 $\frac{2}{3}$   | 大1              |

お買物メモ…片栗粉・ごま油  
豚珍康の尾道餃子 からスープ

9/3木 レンジで簡単! 骨取り魚でアクアパッツァ  
生ハム大根サラダ

消費期限 9/5(土)



エ 320kcal 蛋 28.4g 脂 13.2g 炭 22.0g 塩 3.2g  
原材料: キャベツ・玉葱・ミニトマト・大根サラダ…国産 あかうおフィーレ…アメリカ産又はノルウェー産 あさりむき身…中国産

約 10分

|                | 1人用            | 2人用                | 3人用                | 4人用                | 5人用以上                           |
|----------------|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------|
| 注文番号           | 354            | 364                | 374                | 384                | 564                             |
| 本体価格<br>(税込価格) | 881円<br>(951円) | 1,584円<br>(1,710円) | 2,251円<br>(2,431円) | 2,918円<br>(3,151円) | 2,918円に<br>729円ずつ<br>(787円) プラス |

※魚…自然解凍する

作り方

- ＜アクアパッツァ＞
- ① アクアパッツァの素、分量の水  
を合わせる。
- ② 電子レンジ 耐熱容器に魚、あさ  
り、野菜を入れ、①を  
かけて、1人用当たり  
約5分30秒加熱する(冷たい  
場合は20秒ずつ追加加熱して  
ください)。

＜4種豆ミックス＞

- 茹でる 大根サラダ、生ハムと  
共に盛り、ドレッシン  
グをかける。

|                                       | 1人用    | 2人用   | 3人用                 | 4人用   |
|---------------------------------------|--------|-------|---------------------|-------|
| あかうおフィーレ<br>(骨取り・冷凍)                  | 1枚     | 2枚    | 3枚                  | 4枚    |
| あさりむき身<br>(冷凍)                        | 10g    | 20g   | 30g                 | 40g   |
| キャベツ(カット済)                            | 80g    | 160g  | 240g                | 320g  |
| 玉葱(カット済)                              | 20g    | 40g   | 60g                 | 80g   |
| ミニトマト                                 | 2コ     | 4コ    | 6コ                  | 8コ    |
| 素材そのまま<br>ブロックリー(冷凍)                  | 20g    | 40g   | 60g                 | 80g   |
| 白身魚のアクアパッツァの素<br>塩こうじ&しめ<br>水         | 1/2袋   | 1袋    | 1 $\frac{1}{2}$ 袋   | 2袋    |
| 水                                     | 50ml   | 100ml | 150ml               | 200ml |
| 朝のフレッシュ<br>生ハムロール<br>4種豆のミックス<br>(冷凍) | 1/2パック | 1パック  | 1 $\frac{1}{2}$ パック | 2パック  |
| 大根サラダ                                 | 20g    | 40g   | 60g                 | 80g   |
| シーザーサラダ<br>ドレッシング                     | 80g    | 160g  | 240g                | 320g  |
| 大根生ハム<br>サラダ                          | 1袋     | 2袋    | 3袋                  | 4袋    |

エ 453kcal 蛋 20.7g 脂 19.5g 炭 48.7g 塩 4.4g  
原材料: 白菜・青梗菜・人参・大根・水菜…国産 むきえび…インドネシア産又はベトナム産

シーザーサラダ  
ドレッシング

9/4金

骨取り!助宗たらの塩レモンソテー

ベーコンとキャベツのあっさり煮

消費期限 9/6(日)



工 366kcal 蛋 16.4g 脂 19.2g 炭 31.6g 塩 3.6g  
原材料: 水菜・玉葱・キャベツ・人参…国産

約15分 時短メニュー

注文番号 1人用 2人用 3人用 4人用 5人用以上

本体価格(税込価格) 1,139円(1,230円) 1,424円(1,537円) 1,808円(1,952円) 2,235円(2,413円) 2,235円(2,413円) 558円(602円) プラス

■4日(金)、5日(土)分を、本日お届けします。

※ベーコン…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ベーコン…食べやすく切る  
キャベツ…ざく切り  
人参…薄めの半月切り  
分量の玉葱…薄切り  
①残りの玉葱…薄切り→水さらし又はさっとゆでる  
水菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

①フライパンに多めの油(1cm位)を熱し(熱しすぎに注意)、凍ったままの塩レモンソテーを両面揚げ焼く(返しながら5〜7分)。  
②皿に盛り、れんこんきんぴら、合わせた④を添える。

①鍋にA、⑦を入れて蓋をして煮る。

骨取り助宗たらの塩レモンソテー  
骨を除いた助宗たらの、さっぱりとしたレモンの香る塩パン粉をまぶしました。多めの油で揚げ焼くだけでお召し上がりいただけます。

|                 | 1人用             | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|-----------------|-----------------|-------|-------|-------|
| 骨取り助宗たらの塩レモンソテー | 4切              | 8切    | 12切   | 16切   |
| 油               | フライパンの大きさに応じて適宜 |       |       |       |
| れんこんきんぴら(冷蔵)    | 1/2袋            | 1袋    | 1½袋   | 2袋    |
| 水菜              | 少々              | 1/5ワ  | 1/4ワ  | 1/3ワ  |
| 玉葱              | 小1/3コ           | 小1/3コ | 1/3コ  | 1/3コ  |
| ショルダーベーコン(冷蔵)   | 20g             | 20g   | 30g   | 40g   |
| キャベツ            | 90g             | 180g  | 270g  | 360g  |
| 玉葱              | 小2/3コ           | 小2/3コ | 2/3コ  | 2/3コ  |
| 人参              | 15g             | 30g   | 45g   | 60g   |
| だし汁             | 120ml           | 220ml | 300ml | 360ml |
| 塩               | 少々              | 小¼    | 小½    | 小½    |
| しょうゆ            | 小½              | 小1    | 大½    | 大¾    |
| みりん             | 小¾              | 大½    | 大¾    | 大1    |

骨取り助宗たらの塩レモンソテー  
骨を除いた助宗たらの、さっぱりとしたレモンの香る塩パン粉をまぶしました。多めの油で揚げ焼くだけでお召し上がりいただけます。

骨取り助宗たらの塩レモンソテー れんこんきんぴら ショルダーベーコン  
工 500kcal 蛋 27.7g 脂 32.0g 炭 25.2g 塩 4.2g  
原材料: ミニトマト・ほうれん草・玉葱…国産

9/4金

鶏肉のみそ漬け焼き

たらとチーズのおつまみ天・ほうれん草のかき汁

消費期限 9/6(日)



工 500kcal 蛋 27.7g 脂 32.0g 炭 25.2g 塩 4.2g  
原材料: ミニトマト・ほうれん草・玉葱…国産

約15分

注文番号 1人用 2人用 3人用 4人用 5人用以上

本体価格(税込価格) 1,324円(1,429円) 1,766円(1,907円) 2,242円(2,421円) 2,772円(2,993円) 2,772円(2,993円) 693円(748円) プラス

■4日(金)、5日(土)分を、本日お届けします。

下ごしらえ

⑦おつまみ天…半解凍する  
①鶏の味噌漬け焼き…凍ったまま袋ごと熱湯で約15分加熱  
②ほうれん草…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

①①の鶏肉を食べやすく切って皿に盛り、ブロッコリーの新芽プレミアムサラダ、ミニトマトを添える。

①アルミ箔におつまみ天をのせ、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼き、器に盛る。

①鍋にお吸いもの、水を入れて煮立て、玉葱、ほうれん草を加えてひと煮し、溶き卵を回し入れる。

鶏の味噌漬け焼き  
鶏も肉を甘めの味噌だれに漬け込み、じっくりと焼き上げました。味噌だれに甘酒を加えて、鶏肉をしっとりとした食感に仕上げています。

|                   | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| 鶏の味噌漬け焼き(冷蔵)      | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| ブロッコリーの新芽プレミアムサラダ | 1/2袋  | 1袋    | 1½袋   | 2袋    |
| ミニトマト             | 1コ    | 2コ    | 3コ    | 4コ    |
| たらとチーズのおつまみ天(冷蔵)  | 60g   | 120g  | 180g  | 240g  |
| ほうれん草又青菜          | 少々    | 1/5ワ  | 1/4ワ  | 1/3ワ  |
| 玉葱(カット済)          | 20g   | 40g   | 60g   | 80g   |
| 卵                 | 1/2コ  | 1コ    | 2コ    | 2コ    |
| お吸いもの             | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋    |
| 水                 | 180ml | 360ml | 540ml | 720ml |

カット済野菜 (玉葱)  
「ブロッコリーの新芽プレミアムサラダ」  
キャベツ・人参・レッドキヤベツ・ブロッコリースプラウトが入ったサラダです。洗わずそのままお召し上がりいただけます。

たらとチーズのおつまみ天 お吸いもの  
工 500kcal 蛋 27.7g 脂 32.0g 炭 25.2g 塩 4.2g  
原材料: ミニトマト・ほうれん草・玉葱…国産

9/4金

銀ひらすの西京焼き

さつま芋のカレーバター炒め・三色お浸し

消費期限 9/6(日)



工 330kcal 蛋 16.8g 脂 13.8g 炭 34.4g 塩 2.4g  
原材料: さつま芋・玉葱・ピーマン・ほうれん草・えのき茸…国産 水溫造り銀ひらす西京漬…ニュージーランド産又はアルゼンチン産又はチリ産

約25分 カロリーひかえめ

注文番号 1人用 2人用 3人用 4人用 5人用以上

本体価格(税込価格) 1,302円(1,406円) 1,628円(1,758円) 2,067円(2,232円) 2,555円(2,759円) 2,555円(2,759円) 638円(689円) プラス

■4日(金)、5日(土)分を、本日お届けします。

※魚・ウインナー…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ウインナー…斜め切り  
さつま芋…輪切り又は半月切り→水さらし→固めにゆでる  
玉葱…くし形切り  
①ピーマン…食べやすく切る  
②ほうれん草、えのき茸…ざく切り→コーンと共にゆでる

〈作り方〉手順 ●→●→●

①魚はよく熱したグリルで焼く。

①フライパンに油を熱し、⑦を炒め、ピーマンを加えてさっと炒め、バター、カレー粉(お好みで加減)、塩で味付けする。

①Aを合わせて②をあえ、器に盛って削り節をのせる。

銀ひらすの西京焼き  
水溫造り銀ひらす西京漬(冷蔵)

さつま芋のカレーバター炒め

三色お浸し

|             | 1人用   | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|-------------|-------|------|------|------|
| ウインナー(冷蔵)   | 1本    | 2本   | 3本   | 4本   |
| さつま芋        | 50g   | 100g | 150g | 200g |
| 玉葱          | 小1/2コ | 小1コ  | 1コ   | 1コ   |
| ピーマン        | 1/2コ  | 1コ   | 1½コ  | 2コ   |
| 油           | 小¾    | 大½   | 大¾   | 大1   |
| ポーションバター    | 1/2コ  | 1コ   | 1½コ  | 2コ   |
| カレー粉        | 1/4袋  | 1/2袋 | 2/3袋 | 1袋   |
| 塩           | 適宜    | 適宜   | 適宜   | 適宜   |
| ほうれん草又青菜    | 少々    | 1/5ワ | 1/4ワ | 1/3ワ |
| えのき茸        | 1/4袋  | 1/2袋 | 2/3袋 | 1袋   |
| カーネルコーン(冷蔵) | 10g   | 10g  | 15g  | 20g  |
| だし汁         | 大1    | 大2   | 大3   | 大4   |
| しょうゆ        | 小½    | 小1   | 大½   | 大¾   |
| 削り節         | 適宜    | 適宜   | 適宜   | 適宜   |

水溫造りとは、水溫帯で加工し、風味や鮮度が保たれ、さらに熟成することで最大限に旨味が増しています。

ウインナー ポーションバター  
工 351kcal 蛋 14.8g 脂 14.9g 炭 39.4g 塩 3.5g  
原材料: サニーレタス・ぶなしめじ…国産

9/4金

鶏肉のごぼう巻

海老つみれとかぼちゃの昆布煮・かぶとしめじのゆずみそあえ

消費期限 9/6(日)



工 351kcal 蛋 14.8g 脂 14.9g 炭 39.4g 塩 3.5g  
原材料: サニーレタス・ぶなしめじ…国産

約10分 カロリーひかえめ

注文番号 1人用 2人用 3人用 4人用 5人用以上

本体価格(税込価格) 881円(951円) 1,584円(1,710円) 2,251円(2,431円) 2,918円(3,151円) 2,918円(3,151円) 565円(729円) プラス

■4日(金)、5日(土)分を、本日お届けします。

作り方

＜鶏ごぼう肉巻＞  
①電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移して照り焼きのたれをかけて加熱し、たれを絡め、サニーレタスを添える。

加熱時間 1人用:約2分30秒  
目安 2人用:約4分

※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。

＜海老つみれとかぼちゃの昆布煮＞  
①湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

＜かぶ、しめじ＞  
①茹でる しめじは小房に分けて、ゆでる。

②水気を切って、ゆずみそであえる。

鶏ごぼう肉巻 照り焼きのたれ 海老つみれとかぼちゃの昆布煮

|                     | 1人用  | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|---------------------|------|------|------|------|
| 鶏ごぼう肉巻(冷蔵)          | 4コ   | 8コ   | 12コ  | 16コ  |
| 照り焼きのたれ             | 1袋   | 2袋   | 3袋   | 4袋   |
| サニーレタス又葉野菜          | 少々   | 1/5コ | 1/4コ | 1/4コ |
| ★海老つみれとかぼちゃの昆布煮(冷蔵) | 1袋   | 2袋   | 3袋   | 4袋   |
| ぶなしめじ               | 1/4袋 | 1/2袋 | 2/3袋 | 1袋   |
| かぶ(乱切り冷蔵)           | 30g  | 60g  | 90g  | 120g |
| ゆずみそ                | 1/2袋 | 1袋   | 1½袋  | 2袋   |

鶏ごぼう肉巻 照り焼きのたれ 海老つみれとかぼちゃの昆布煮  
工 351kcal 蛋 14.8g 脂 14.9g 炭 39.4g 塩 3.5g  
原材料: サニーレタス・ぶなしめじ…国産

9/5  
土

油淋鶏

もっちり水餃子スープ・切干大根の中華あえ

消費期限 9/6(日)



538kcal

蛋 28.1g

脂 31.4g

炭 35.9g

塩 4.5g

原材料: 生姜・葱・サニーレタス・青梗菜・人参…国産 切干大根…中国産 鶏モモ肉…ブラジル産又はタイ産

約25分

注文番号

1人用

2人用

3人用

4人用

5人用以上

2,304円に  
576円ずつ  
プラス

206

216

226

236

526

1,174円  
(1,267円)

1,468円  
(1,585円)

1,864円  
(2,013円)

2,304円  
(2,488円)

576円  
(622円) プラス

■本日は、4日(金)のお届けです。

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

分量の人参…細切り  
切干大根…ぬるま湯戻し→ざくざり→人参と共にさつとゆでる→水気を絞る

残りの人参…薄めの半月切り  
青梗菜…ざく切り

生姜・葱…みじん切り→油淋鶏ソース(お好みで加減)と合わせる

サニーレタス…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●→●

鶏肉に片栗粉をまぶし、余分な粉は落とす。

フライパンに油を熱して①を入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。

火が通ったら蓋を取り、両面カリッと焼き上げ食べやすく切る。

皿に盛ってサニーレタスを添え、②をかけていただく。

鍋にAを入れて煮立て、水餃子、①を加えて蓋をして煮る(6〜7分)。

最後にごま油を加える。

Bで⑦をあえる。

油淋鶏

もっちり水餃子スープ

切干大根の中華あえ

鶏モモ肉(冷凍)

片栗粉

油

生姜

葱

油淋鶏ソース

サニーレタス

又葉野菜

ジューシー水餃子(冷凍)

青梗菜

人参

水

Aコンソメ

しょうゆ

ごま油

切干大根

人参

Bポン酢しょうゆ

ごま油

油淋鶏ソース

ジューシー水餃子

1人用

2人用

3人用

4人用

1枚  
(約120g)

2枚  
(約240g)

3枚  
(約360g)

4枚  
(約480g)

適宜

適宜

適宜

適宜

大1

大2

大3

大4

1/4かけ

1/2かけ

2/3かけ

1かけ

1/3本

1/2本

2/3本

1袋

2袋

3袋

4袋

少々

1/5コ

1/4コ

1/4コ

3コ

6コ

9コ

12コ

1/2株

1/2株

1株

1株

15g

30g

45g

60g

200ml

400ml

600ml

800ml

％コ

1％コ

2コ

2％コ

小½

小1

大½

大¾

適宜

適宜

適宜

適宜

10g

20g

30g

40g

15g

30g

45g

60g

大½

大1

大1½

大2

小½

小1

大½

大¾

お買物メモ…片栗粉・コンソメ・ごま油・ポン酢しょうゆ

9/5  
土

冷やし海老かき揚げきしめん

高野豆腐とかぼちゃの煮物・スティック胡瓜

消費期限 9/6(日)



696kcal

蛋 18.4g

脂 18.4g

炭 114.1g

塩 7.8g

原材料: 細葱・かぼちゃ・人参・胡瓜…国産

約25分

注文番号

1人用

2人用

3人用

4人用

5人用以上

2,593円に  
648円ずつ  
プラス

246

256

266

276

536

1,321円  
(1,426円)

1,652円  
(1,784円)

2,098円  
(2,265円)

2,593円  
(2,800円)

648円  
(699円) プラス

■本日は、4日(金)のお届けです。

※かき揚げ…半解凍する  
麺をゆでたつぶりの湯を沸かす

葱…小口切り

かぼちゃ…一口大に切る  
人参…乱切り

胡瓜…スティック状に切る

めんつゆ+冷水を合わせる

〈作り方〉手順 ●→●→●

アルミ箔にかき揚げをのせ、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。

きしめんは⑦の熱湯で5〜6分ゆでてザルに上げ、水洗いして水気を切る。

器に盛り、かき揚げ、葱、生姜、のりをのせ、④をかける。

鍋にA、②を入れて煮立て、高野豆腐(戻さずそのまま)を加えて蓋をして煮る。

胡瓜を器に盛り、マヨネーズを添える。

かき揚げきしめん

高野豆腐とかぼちゃの煮物

スティック胡瓜

生きしめん

厚み仕上げの海老かき揚げ(約90g・冷凍)

細葱

生おろし生姜

刻みのり

めんつゆ

冷水

高野豆腐(サイコロ1/6)

かぼちゃ

人参

だし汁

塩

Aしょうゆ

みりん

胡瓜

マヨネーズ

1人用

2人用

3人用

4人用

120g

240g

360g

480g

1コ

2コ

3コ

4コ

少々

少々

少々

少々

1袋

2袋

3袋

4袋

1/2袋

1袋

1½袋

2袋

1袋

2袋

3袋

4袋

70ml

140ml

210ml

280ml

10g

20g

30g

40g

70g

140g

210g

280g

20g

40g

60g

80g

180ml

280ml

390ml

470ml

少々

小¼

小½

小½

小¾

大½

大¾

大1

小1

大¾

大1

大1½

1/2本

1本

1½本

2本

適宜

適宜

適宜

適宜

お買物メモ…マヨネーズ

9/5  
土

牛肉とかぼちゃのバジルソテー

4種豆と野菜のサラダ

消費期限 9/6(日)



395kcal

蛋 22.5g

脂 21.2g

炭 28.4g

塩 2.2g

原材料: かぼちゃ・キャベツ・人参・胡瓜・水菜…国産 牛コマ…オーストラリア産

約15分

カロリー  
ひかえめ

注文番号

1人用

2人用

3人用

4人用

5人用以上

3,030円に  
757円ずつ  
プラス

36

46

56

66

516

1,447円  
(1,562円)

1,930円  
(2,084円)

2,451円  
(2,647円)

3,030円  
(3,272円)

757円  
(817円) プラス

■本日は、4日(金)のお届けです。

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

かぼちゃ…耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で1人用当たり約1分加熱する  
ブロッコリー…大きいものは半分に切る

胡瓜…ところどころ皮をむいて乱切り  
水菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

フライパンに油を熱し、牛肉を炒め焼き、野菜を加えて更に炒める。

火が通ったら、バジルソース、コンソメ顆粒で味付けする。

①Aでサラダ豆、①をあえる。

牛肉とかぼちゃのバジルソテー

4種豆と野菜のサラダ

牛コマ(冷凍)

かぼちゃ(カット済)

キャベツ(カット済)

人参(カット済)

素材そのまま  
ブロッコリー(冷凍)

カーネルコーン(冷凍)

油

バジルソース

コンソメ顆粒

サラダ豆

胡瓜

水菜

Aマヨネーズ

塩・こしょう

1人用

2人用

3人用

4人用

60g

120g

180g

240g

70g

140g

210g

280g

70g

140g

210g

280g

15g

30g

45g

60g

20g

40g

60g

80g

10g

10g

15g

20g

小¾

大½

大¾

大1

1袋

2袋

3袋

4袋

2/3袋

1½袋

2袋

2¾袋

1/2袋

1袋

1½袋

2袋

1/3本

2/3本

1本

1½本

少々

1/5ワ

1/4ワ

1/3ワ

大¾

大1½

大2

大2¾

適宜

適宜

適宜

適宜

お買物メモ…マヨネーズ