

10/19 月 人気の和風万能調味料で作る!!親子丼 えび野菜サラダ・みそ汁

消費期限 10/21(水)



工 635kcal 蛋 39.1g 脂 39.8g 炭 30.1g 塩 4.6g ※ご飯の栄養量は含まれません 原材料: 玉葱・サニーレタス・葱…国産 鶏もも肉…ブラジル産又はタイ産 小えび…インド産又はエクアドル産又はペルー産又はベトナム産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	201	211	221	231	521
本体価格 (税込価格)	1,189円 (1,284円)	1,487円 (1,605円)	1,888円 (2,039円)	2,334円 (2,520円)	2,334円に 583円 (629円) プラス

※鶏肉・小えび…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ コーン…さっとゆでる
分量の玉葱…薄切り→水さらし又はさっとゆでる
小えび…尾を残して殻をむき、背ワタを取る→酒少々(分量外)加えた熱湯でゆでる
サニーレタス…ちぎる
① 葱…小口切り
② 残りの玉葱…薄切り
鶏肉…食べやすく切る

〈作り方〉手順 ●→●→●→●

- ① 鍋又はフライパンに和風万能調味料、水、⑤の玉葱を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして煮る。
② 火が通ったら、溶き卵を回し入れ、お好みの固さに仕上げる。
③ 丼にご飯を盛り、②をかける。
① ⑦を器に盛り、合わせたAをかけていただく。

- ① 鍋にだし汁を煮立て、うず巻ふ、葱を加えてひと煮し、みそを溶かし入れる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(冷凍)	1枚 (約120g)	2枚 (約240g)	3枚 (約360g)	4枚 (約480g)
玉葱	小2/3コ	小2/3コ	2/3コ	2/3コ
和風万能調味料	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
水	100ml	200ml	270ml	320ml
卵	1½コ	3コ	5コ	6コ
小えび(冷凍)	20g	40g	60g	80g
玉葱	小1/3コ	小1/3コ	1/3コ	1/3コ
サニーレタス又は野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
カーネルコーン(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
うず巻庄内ふ	少々	少々	少々	少々
葱	1/4本	1/2本	2/3本	1本
だし汁	200ml	400ml	600ml	800ml
みそ	大¾	大1½	大2	大2¾

お買物メモ…マヨネーズ・みそ

- 和風万能調味料の美味しい3つのポイント…
①北海道産真昆布のだしの旨味!
②たまり醤油と熟成蔵出し黒みりんのコク!
③清酒のキレ!

和風万能調味料 うず巻庄内ふ

10/19 月 国産豚の十和田バラ焼き風 コーン入りイカバーグ・三色あえ

消費期限 10/21(水)



工 501kcal 蛋 23.9g 脂 31.1g 炭 31.3g 塩 3.1g 原材料: 玉葱・もやし・貝割大根…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 国産豚切り落とし肉・国産豚バラコマ…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	31	41	51	61	511
本体価格 (税込価格)	1,310円 (1,414円)	1,747円 (1,886円)	2,218円 (2,395円)	2,742円 (2,961円)	2,742円に 685円 (739円) プラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ イカバーグ…半解凍する
① もやし…ゆでる
貝割大根…ざく切り
パプリカ…食べやすく切る

〈作り方〉手順 ●→●→●→●

- ① フライパンに油を熱し、豚肉、玉葱を炒め、たれで味付けする。

- ① イカバーグはアルミ箔にのせて、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

- ① ①をAであえて器に盛る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚切り落とし肉(冷凍)	50g	100g	150g	200g
国産豚バラコマ(冷凍)	40g	80g	120g	160g
玉葱(カット済)	50g	100g	150g	200g
油	小¾	大½	大¾	大1
甘辛じょうゆだれ	1袋	2袋	3袋	4袋
コーン入りイカバーグ	2コ	4コ	6コ	8コ
もやし	50g	100g	150g	200g
貝割大根	1/4パック	1/2パック	2/3パック	1パック
パプリカ(赤又黄)	1/4コ	1/4コ	1/2コ	1/2コ
マヨネーズ	大¾	大1½	大2	大2¾
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…マヨネーズ



十和田バラ焼きとは? 青森県十和田市でよく食べられているご当地料理です。牛や豚のバラ肉を玉葱などの野菜と一緒に甘辛いたれで味付けした、ご飯によく合う人気メニューです。

甘辛じょうゆだれ コーン入りイカバーグ

10/19 月 鮭の和風ムニエル 豚白菜・和風サラスパサラダ

消費期限 10/21(水)



工 519kcal 蛋 25.1g 脂 27.5g 炭 42.5g 塩 3.1g 原材料: 青梗菜・玉葱・白菜・人参・青じその葉…国産 国産豚コマ…国産 銀鮭…チリ産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	241	251	261	271	531
本体価格 (税込価格)	1,264円 (1,365円)	1,580円 (1,706円)	2,006円 (2,166円)	2,480円 (2,678円)	2,480円に 620円 (669円) プラス

※魚・豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 青梗菜…ざく切り
分量の玉葱…食べやすく切る
① 白菜…ざく切り
人参…半月又はいちょう切り
② サラスパ…コーンと共に約4分ゆでる
残りの玉葱…薄切り→水さらし又はさっとゆでる
⑤ 魚…両面に塩、こしょうする

〈作り方〉手順 ●→●→●→●

- ① フライパンに油を熱し、⑦を炒め、塩、こしょうして器に盛る。
② 魚はキッチンペーパー等で水気を拭き取り、小麦粉をまぶして余分な粉は落とす。
③ ①のフライパンの汚れを取って油を足し、魚を入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
④ 火が通ったらAを加えて味を絡め、①の器に盛る。
① 鍋に京風煮物のたれ、水を入れて煮立て、豚肉、④を加えて蓋をして煮る。
① Bを合わせて②をあえ、ちぎった青じその葉を散らす。

	1人用	2人用	3人用	4人用
銀鮭(冷凍)	1切 (70g)	2切 (140g)	3切 (210g)	4切 (280g)
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
小麦粉	適宜	適宜	適宜	適宜
油	大½	大1	大1½	大2
酒	小¾	大½	大¾	大1
しょうゆ	小1	大¾	大1	大1½
みりん	小1	大¾	大1	大1½
青梗菜	1/4株	1/2株	2/3株	1株
玉葱	小2/3コ	小2/3コ	2/3コ	2/3コ
油	小¾	大½	大¾	大1
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
国産豚コマ(冷凍)	20g	40g	60g	80g
白菜	80g	160g	240g	320g
人参	20g	40g	60g	80g
京風煮物のたれ	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
水	130ml	200ml	270ml	320ml
サラスパ(乾)	25g	50g	75g	100g
玉葱	小1/3コ	小1/3コ	1/3コ	1/3コ
カーネルコーン(冷凍)	10g	20g	30g	40g
マヨネーズ	大¾	大1½	大2	大2¾
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
青じその葉	1/2枚	1枚	1½枚	2枚

お買物メモ…小麦粉・マヨネーズ

京風煮物のたれ サラスパ

10/19 月 マスタードdeハンバーグ ジャーマンポテト・コンソメスープ

消費期限 10/21(水)



工 474kcal 蛋 18.8g 脂 27.5g 炭 37.6g 塩 5.7g 原材料: サニーレタス・大根サラダ…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	351	361	371	381	561
本体価格 (税込価格)	889円 (960円)	1,598円 (1,725円)	2,270円 (2,451円)	2,943円 (3,178円)	2,943円に 735円 (793円) プラス

作り方

- ＜マスタードdeハンバーグ＞
① 湯煎 凍ったまま袋ごと16～17分加熱する。

- ② サニーレタスを添え、パセリを散らす。

- ＜ジャーマンポテト＞
① 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

- ＜コンソメスープ＞
① 煮る 鍋にコンソメ、Aを入れて煮立て、大根サラダを加えて煮る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
マスタードdeハンバーグ(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
サニーレタス又は野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
パセリ(乾)	少々	少々	少々	少々
★ジャーマンポテト(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
大根サラダ	40g	80g	120g	160g
コンソメ顆粒	1袋	2袋	3袋	4袋
水	180ml	360ml	540ml	720ml
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

マスタードdeハンバーグ… オープンで焼き上げたハンバーグに、粒マスタード、ポークウインナー、マッシュルーム等を加えて仕上げた、マスタードソース仕立てのハンバーグです。

マスタードdeハンバーグ ジャーマンポテト コンソメ顆粒

エコクック

カルシウム

10分ごはん

10/20 火 国産豚のおろし焼き 野菜天とかぼちゃの煮物 消費期限 10/22(木)



工 342kcal 蛋 25.2g 脂 13.6g 炭 29.7g 塩 2.7g 原材料: 大根・水菜・かぼちゃ・玉葱・人参…国産 国産豚切り落とし肉…国産

	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)	1,077円 (1,163円)	1,347円 (1,454円)	1,710円 (1,846円)	2,114円 (2,283円)	2,114円に 528円 (570円) プラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ア 野菜天…食べやすく切る かぼちゃ、人参…乱切り 玉葱…くし形切り いんげん…2〜3等分に切る
- イ 水菜…ざく切り 大根…すりおろす→軽く水気を切る

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンに油を熱して豚肉を焼き、塩、こしょうで味付けして皿に盛る。
- 大根おろしをのせ、水菜を添え、ポン酢じょうゆをかけていただく。

- 鍋にA、ア (いんげん以外) を入れて蓋をして煮る。
- 火が通ったらいんげんを加えてさっと煮る。

国産豚のおろし焼き

野菜天とかぼちゃの煮物

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚切り落とし肉 (冷凍)	100g	200g	300g	400g
油	小%	大½	大%	大1
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
大根	50g	100g	150g	200g
ポン酢じょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
野菜天	1枚	1枚	2枚	2枚
かぼちゃ	70g	140g	210g	280g
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
人参	20g	40g	60g	80g
いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
だし汁	120ml	200ml	270ml	320ml
さとう	小1	大%	大1	大1½
酒	小1	大%	大1	大1½
しょうゆ	大½	大1	大1½	大2

野菜天 国産

10/20 火 国産さばの一夜干し れんこんの黒ごま炒め・新むし 消費期限 10/22(木)



工 447kcal 蛋 27.7g 脂 29.3g 炭 18.1g 塩 3.1g 原材料: しし唐・人参・豆苗…国産 国産豚コマ…国産 国産さばの一夜干し…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	32	42	52	62	512
本体価格 (税込価格)	1,377円 (1,487円)	1,836円 (1,982円)	2,331円 (2,517円)	2,882円 (3,112円)	2,882円に 720円 (777円) プラス

※魚・豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ア 鍋に凍ったままの新むしを袋のまま入れ、かぶる位の水を加えて火にかけ (蓋をはしない)、沸騰後弱火で約10分加熱する。
- イ しし唐…包丁の先で切り目を入れる
- ウ 豆苗…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 魚、しし唐はよく熱したグリルで焼く。

- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、野菜を加えて更に炒める。
- 火が通ったら、Aで味付けし、黒ごまを振る。

- アを器に移し、よくかき混ぜていただく。

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産さばの一夜干し (冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
しし唐	1本	2本	3本	4本
国産豚コマ (冷凍)	30g	60g	90g	120g
れんこんスライス (冷凍)	60g	120g	180g	240g
人参(カット済)	15g	30g	45g	60g
豆苗	少々	1/4袋	1/3袋	1/2袋
油	小%	大½	大%	大1
さとう	小½	小1	大½	大%
しょうゆ	小1	大%	大1	大1½
こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
黒ごま	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋

新むし(冷凍) 1袋 2袋 3袋 4袋



シヨクブンオリジナル!!新むし かつお、昆布、椎茸をふんだんに使用した良質のだしに、椎茸、ほうれん草を入れました。固まらない、スープ仕立ての茶碗蒸しです。

10/20 火 チャプチェ ~牛肉と春雨の炒め物~ かに風味シューマイ・くずし豆腐 消費期限 10/22(木)



工 414kcal 蛋 20.8g 脂 20.6g 炭 36.3g 塩 3.0g 原材料: もやし・人参・にら・細葱…国産 牛コマ…オーストラリア産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	242	252	262	272	532
本体価格 (税込価格)	1,329円 (1,435円)	1,662円 (1,794円)	2,110円 (2,278円)	2,609円 (2,817円)	2,609円に 652円 (704円) プラス

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ア はるさめ…熱湯に2〜3分つけて戻す
- イ 人参…細切りにら…ざく切り
- ウ 葱…小口切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、もやし、アを加えて更に炒める。
- 火が通ったらアのはるさめを加えてさっと炒め、たれ(お好みで加減)で味付けする。

- シューマイは凍ったまま耐熱皿にのせ、表面に少量の水を振ってラップをし、電子レンジ(500W)で2コ当たり約1分40秒加熱する。

- 豆腐はスプーン等でくずして器に盛り、葱を散らして合わせたAをかける。

牛肉と春雨の炒め物

かに風味シューマイ

くずし豆腐

	1人用	2人用	3人用	4人用
牛コマ(冷凍)	50g	100g	150g	200g
はるさめ	1コ	2コ	3コ	4コ
くるくるボール	75g	150g	200g	300g
もやし	15g	30g	45g	60g
人参	15g	30g	45g	60g
にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
油	小%	大½	大%	大1
焼肉のたれ	1袋	2袋	3袋	4袋
かに風味シューマイ (冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
練りからし	適宜	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
生しばりもめん豆腐 (400g)	1/4パック	1/2パック	2/3パック	1パック
細葱	少々	少々	少々	少々
ポン酢じょうゆ	小%	大½	大%	大1
ごま油	小½	小½	小%	小1

お買物メモ…練りからし・ポン酢じょうゆ・ごま油

焼肉のたれ かに風味シューマイ 国産

10/20 火 国産若鶏と野菜の大葉揚げ 玉子とツナの野菜炒め・青菜ののりあえ 消費期限 10/22(木)



工 395kcal 蛋 17.4g 脂 26.2g 炭 22.2g 塩 3.1g 原材料: 水菜・ミニトマト・小松菜・えのき茸…国産

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	352	362	372	382	562
本体価格 (税込価格)	889円 (960円)	1,598円 (1,725円)	2,270円 (2,451円)	2,943円 (3,178円)	2,943円に 735円 (793円) プラス

作り方

- ＜国産若鶏と4種野菜の大葉揚げ＞
- 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移して加熱し、カットした水菜、ミニトマトを添える。

加熱時間 3コ:約2分 6コ:約3分30秒 目安 ※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。

- ＜玉子とツナの野菜炒め＞
- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

- ＜かまぼこ・小松菜・えのき茸＞
- 茹でる カットしてゆでる。

- 水気を絞って、のり佃煮である。

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産若鶏と4種野菜の大葉揚げ (冷凍)	3コ	6コ	9コ	12コ
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
★玉子とツナの野菜炒め (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
スライスかまぼこ (冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
小松菜又青菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
えのき茸	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
のり佃煮	1袋	2袋	3袋	4袋

国産若鶏と4種野菜の大葉揚げ 玉子とツナの野菜炒め のり佃煮 国産

カルシウム

10分ごはん

10/21 水 爽やかレモン香る!骨取り魚で作るアクアパッツァ ゴロゴロ野菜ポトフ 消費期限 10/23(金)



331kcal 蛋 25.6g 脂 11.3g 炭 31.8g 塩 3.9g 原材料: キャベツ・玉葱・ミニトマト・じゃが芋・人参…国産 あかうおフィーレ…アメリカ産又はノルウェー産

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)	1,157円(1,249円)	1,447円(1,562円)	1,837円(1,983円)	2,271円(2,452円)	2,871円(3,061円) 567円(612円) プラス

※魚・ベーコン…自然解凍する

下ごしらえ

- ア ベーコン…食べやすく切る
- じゃが芋、人参…乱切り→じゃが芋は水さらし
- 分量の玉葱…くし形切り
- イ 残りの玉葱…薄切り
- キャベツ…ざく切り
- ウ ミニトマト…くし形切り

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンにアクアパッツァの素、水を入れて混ぜ、①の野菜を全体に敷くように盛り、魚をのせる。
- 蓋をして火にかけ、沸騰したら中火弱の火加減で約5分加熱する(最後にミニトマトを加える)。
- 火が通ったら汁ごと盛る。

1 鍋にA、⑦を入れて蓋をして煮る。

2 火が通ったらブロッコリーを加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

お買物メモ…コンソメ

白身魚のアクアパッツァの素(塩こうじ&レモン)…レモンの爽やかな香りと塩こうじの旨味がギュッと詰まったアクアパッツァの素です。これ一つで簡単に本格的な味が楽しめます。

ショルダーベーコン

	1人用	2人用	3人用	4人用
あかうおフィーレ(骨取り・冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
キャベツ	90g	180g	270g	360g
玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
白身魚のアクアパッツァの素(塩こうじ&レモン)	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
水	50ml	100ml	150ml	200ml
ショルダーベーコン(冷凍)	20g	20g	30g	40g
じゃが芋	1コ	2コ	3コ	4コ
人参	20g	40g	60g	80g
玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
素材そのままブロッコリー(冷凍)	15g	30g	45g	60g
水	250ml	500ml	750ml	1000ml
A コンソメ	½コ	1½コ	2コ	2½コ
酒	小½	大½	大¾	大1
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

10/21 水 鶏唐揚げのオイスターがらめ ほたてとキャベツのとりみ煮 消費期限 10/23(金)



438kcal 蛋 24.9g 脂 22.1g 炭 34.9g 塩 5.6g 原材料: 玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・ぶなしめじ…国産 ベビーほたて…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)	1,364円(1,473円)	1,819円(1,964円)	2,310円(2,494円)	2,855円(3,083円)	2,855円(3,083円) 713円(770円) プラス

※ベビーほたて…自然解凍する

下ごしらえ

- ア ぶなしめじ…小房に分ける
- イ ピーマン…乱切り

〈作り方〉手順 ●→●

- 唐揚げは凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップ無)、電子レンジ(500W)で加熱する。
加熱時間 1人用:約1分30秒
2人用:約2分20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。
- フライパンに油を熱し、玉葱、人参、④、揚げなすを炒め、①を加えて更に炒める。
- 火が通ったら、たれ(お好みで加減)を加えて全体に味を絡める。

1 鍋にキャベツ、ぶなしめじ、牛ダシダ、水を入れて煮立て、ほたてを加えて蓋をして煮る。

2 火が通ったら、よく混ぜたAを加えてとろみをつける。

お買物メモ…片栗粉

HEALTHY ARRANGE COOK!鶏唐揚げ(減塩) 鶏むね肉を使用した唐揚げです。メニューアレンジがしやすいように下味程度の薄い味付けにしております。電子レンジで温めるだけ。

カット済野菜漬 (玉葱) (人参) (キャベツ)

鶏唐揚げ 牛ダシダ 中華炒めだれ

10/21 水 国産豚バラ大根 鳴門金時ご飯・厚揚げとなすの味噌炒め 消費期限 10/23(金)



526kcal 蛋 19.3g 脂 27.9g 炭 49.3g 塩 4.0g 原材料: 大根・人参・鳴門金時・なす・小松菜…国産 国産豚バラコマ…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	243	253	263	273	533
本体価格(税込価格)	1,283円(1,385円)	1,604円(1,732円)	2,037円(2,199円)	2,518円(2,719円)	2,518円(2,719円) 629円(679円) プラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ア 鳴門金時…いちょう切り→水さらし→ゆでる
- イ 大根、人参…乱切り
- ウ いんげん…2〜3等分に切る
- エ 厚揚げ…一口大に切る
- なす…縦半分に切って斜め切り→水さらし→水気を拭き取る
- 人参…短冊切り
- 小松菜…ざく切り
- オ Eを合わせておく

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 鍋に油を熱して豚肉を炒め、④を加えてさっと炒め、油が回ったらAを加えて蓋をして煮る。
- 火が通ったらいんげんを加えてさっと煮る。

1 温かいご飯に昆布茶、⑦を加えて混ぜ、ごましおを振る。

1 フライパンに油を熱し、⑤(小松菜以外)を炒め、小松菜を加えて更に炒め、⑦で味付けする。

お買物メモ…みそ

米2合(約300g)を普通に炊くと、ご飯約660gに炊き上がります。

国産豚バラ大根

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚バラコマ(冷凍)	50g	100g	150g	200g
大根	130g	260g	390g	520g
人参	20g	40g	60g	80g
油	小½	小1	大½	大¾
いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
だし汁	160ml	260ml	360ml	430ml
さとう	大½	大1	大1½	大2
A 酒	大½	大1	大1½	大2
しょうゆ	大¾	大1¾	大2½	大3½
みりん	小1	大¾	大1	大1½
鳴門金時	60g	120g	180g	240g
昆布茶	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
ご飯(茶碗に軽く)	200g(1½杯)	400g(3杯)	600g(4½杯)	800g(6杯)
ごましお	1袋	2袋	3袋	4袋
厚揚げ	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
なす	1/2本	1本	1½本	2本
人参	15g	30g	45g	60g
小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
油	小½	大½	大¾	大1
B さとう	小½	小1	大½	大¾
酒	小½	大½	大¾	大1
みそ	小1	大¾	大1	大1½

10/21 水 とんてき 海鮮チヂミつまみ揚げ・カニカマ入りコールスロー 消費期限 10/23(金)



427kcal 蛋 21.0g 脂 28.6g 炭 21.2g 塩 2.4g 原材料: グリーンリーフ…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)	916円(989円)	1,647円(1,778円)	2,340円(2,527円)	3,034円(3,276円)	3,034円(3,276円) 758円(818円) プラス

作り方

＜トンテキ＞

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
- グリーンリーフを添える。

＜海鮮チヂミつまみ揚げ＞

- 電子レンジ 500W ラップ無 凍ったまま耐熱皿に移して加熱し、お好みでポン酢じょうゆでいただく。

加熱時間 2コ:約1分
の目安 4コ:約1分40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。

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

新登場商品 海鮮チヂミつまみ揚げ 手作り感のあるチヂミになるよう、1つ1つ丁寧に手作業でつまみ揚げにしました!生地のモチモチ感とイカと野菜の食感がしっかり感じられ、それぞれの旨味がクセになります。

	1人用	2人用	3人用	4人用
★トンテキ(冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
グリーンリーフ又野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
海鮮チヂミつまみ揚げ(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
カニカマ入りコールスロー	1袋	2袋	3袋	4袋

カニカマ入りコールスローサラダ(冷蔵)

10/22 木 三元豚のロースとんかつ 信田煮

消費期限 10/24(土)

エコクック



工 520kcal 蛋 19.0g 脂 35.7g 炭 30.6g 塩 2.3g

原材料: グリーンリーフ・白菜・小松菜・人参・えのき茸…国産

約 20 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 (税込価格)	1,080円 (1,166円)	1,351円 (1,459円)	1,715円 (1,852円)	2,121円 (2,290円)	2,546円 (2,749円) プラス

下ごしらえ

- 油揚げ…熱湯をかけて油抜き→食べやすく切る
- 白菜、小松菜、えのき茸…ざく切り
- 人参…薄めの半月切り
- れんこん、オクラ…さっとゆでる→Aであえる
- グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- トンカツは凍ったまま、約175℃の揚げ油で約4分30秒揚げ、食べやすく切る。
- 皿に盛り、①を添え、お好みでソースをかけていただく。

- 鍋にB、⑦を入れて蓋をして煮る。

三元豚のロースとんかつ

信田煮

	1人用	2人用	3人用	4人用
三元豚ローストンカツ (約100g/冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
揚げ油				
れんこん (乱切り/冷凍)	30g	60g	90g	120g
オクラ(冷凍)	15g	30g	45g	60g
マヨネーズ	大½	大1	大1½	大2
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
グリーンリーフ 又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
ソース	適宜	適宜	適宜	適宜
油揚げ	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
白菜	100g	200g	300g	400g
小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
人参	15g	30g	45g	60g
えのき茸	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
だし汁	130ml	220ml	300ml	360ml
塩	少々	小¼	小½	小½
しょうゆ	小¼	大½	大¾	大1
みりん	小¼	大½	大¾	大1

お買物メモ…マヨネーズ・ソース



10/22 木 牛玉井

豆腐とすり身のふわふわ揚げ

消費期限 10/24(土)



工 438kcal 蛋 26.3g 脂 27.7g 炭 20.9g 塩 3.9g

原材料: 玉葱・細葱・小松菜・人参…国産 牛コマ…オーストラリア産

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 (税込価格)	1,386円 (1,496円)	1,849円 (1,996円)	2,348円 (2,535円)	2,902円 (3,134円)	2,902円 (3,134円) プラス

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ふわふわ揚げ…半解凍する
- 小松菜…ざく切り→人参と共にゆでる→水気を絞る→ドレッシングであえる
- 葱…小口切り

〈作り方〉手順 ●→●

- 鍋に万能つゆ、水を入れて煮立て、牛肉を加えて色が変わるまで煮て取り出す。
- ①の鍋に玉葱を入れて煮、火が通ったら牛肉を戻して溶き卵を加え、お好みの固さに仕上げる。
- 丼にご飯を盛り、②のをせ、葱を散らす。

- フライパンに油を熱して⑦を両面蓋をして蒸し焼き、食べやすく切って皿に盛り、④を添える。

	1人用	2人用	3人用	4人用
牛コマ(冷凍)	60g	120g	180g	240g
玉葱(カット済)	40g	80g	120g	160g
万能つゆ	1袋	2袋	3袋	4袋
水	120ml	180ml	240ml	290ml
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
細葱	少々	少々	少々	少々
豆腐とすり身のふわふわ揚げ (ひじき/冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
油	小½	大½	大¾	大1
小松菜又青菜	少々	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
人参(カット済)	10g	20g	30g	40g
ノンオイルドレッシング (青じも)	1/3袋	2/3袋	1袋	1½袋



豆腐とすり身のふわふわ揚げ…豆腐に魚肉すり身、ひじき、人参、玉葱を合わせました。ふわふわした食感とすり身のうまみが詰まった一品です。



10/22 木 宮崎名物! チキン南蛮 舞茸おつまみ天・3種野菜のお浸し

消費期限 10/24(土)

和食



工 574kcal 蛋 27.9g 脂 36.6g 炭 33.2g 塩 3.7g

原材料: 水菜・ミニトマト・白菜・人参…国産 夢みどりモモ肉…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	244	254	264	274	534
本体価格 (税込価格)	1,297円 (1,400円)	1,622円 (1,751円)	2,059円 (2,223円)	2,546円 (2,749円)	2,546円 (2,749円) プラス

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

- おつまみ天…半解凍する
- 白菜…ざく切り
- 人参…細切り→白菜、むき枝豆と共にゆでる→C、削り節に浸す
- 水菜…ざく切り
- 鶏肉…厚みを均等にし、Aで下味をつける→小麦粉、溶き卵を加えてもみ込む
- 小鍋にB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(南蛮だれ)

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに多めの油(2cm位)を熱し(熱しすぎに注意)、⑤の鶏肉を両面揚げ焼く(途中裏返しながら6~8分)。
- ④を絡めて食べやすく切り、器に盛ってタルタルソースをかけて水菜を添える。
- アルミ箔におつまみ天のをせ、オーブントースターで表面に軽く焼き目が付くまで焼き、ミニトマトを添える。
- ①を器に盛る。

宮崎名物! チキン南蛮

	1人用	2人用	3人用	4人用
夢みどりモモ肉 (冷凍)	1枚 (110g)	2枚 (220g)	3枚 (330g)	4枚 (440g)
酒	大½	大1	大1½	大2
塩	少々	少々	小¼	小½
小麦粉	大1½	大2¾	大4	大5½
卵	1/3コ	2/3コ	1コ	1½コ
油				
さとう	大¾	大1½	大2	大2¾
酢	大¾	大1½	大2	大2¾
しょうゆ	大¾	大1½	大2	大2¾
水	小1	大¾	大1	大1½
片栗粉	少々	小½	小½	小¾
タルタルソース	1袋	2袋	3袋	4袋
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
舞茸おつまみ天(冷凍)	2枚	4枚	6枚	8枚
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
白菜	50g	100g	150g	200g
人参	15g	30g	45g	60g
むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g
だし汁	大1	大2	大3	大4
しょうゆ	小¼	大½	大¾	大1
削り節	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…小麦粉・片栗粉・削り節



10/22 木 さわらの柚庵焼き

ベーコンと野菜の豆乳煮・かぼちゃのマヨあえ

消費期限 10/24(土)



工 363kcal 蛋 24.1g 脂 17.5g 炭 27.1g 塩 2.9g

原材料: 豆苗…国産

約 10 分



骨取り魚

作り方

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

- 豆苗はカットしてゆで、水気を切って添える。

〈ベーコンと野菜の豆乳煮〉

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

〈かぼちゃ・ブロッコリー〉

- 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移して1人用当たり約2分加熱する(冷たい場合は20秒追加加熱してください)。
- 食べやすくカットして、Aであえる。

	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 (税込価格)	969円 (1,046円)	1,743円 (1,882円)	2,476円 (2,674円)	3,210円 (3,466円)	3,210円 (3,466円) プラス

	1人用	2人用	3人用	4人用
さわらの柚庵焼き (骨取り/冷凍)	1切	2切	3切	4切
豆苗	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
★ベーコンと野菜の豆乳煮 (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
かぼちゃ(冷凍)	60g	120g	180g	240g
素材そのままブロッコリー(冷凍)	15g	30g	45g	60g
マヨネーズ	大½	大1	大1½	大2
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…マヨネーズ



カルシウム

10分ごはん

10/23 金 湯煎で簡単!!甘辛肉だんご カラフルサラダ 消費期限 10/25(日)



エコクック 工 513kcal 蛋 23.0g 脂 23.4g 炭 52.7g 塩 3.0g 原材料: 青梗菜・さつま芋・人参・キャベツ…国産

約15分 時短メニュー	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	205	215	225	235	525
本体価格 (税込価格)	1,189円 (1,284円)	1,487円 (1,605円)	1,888円 (2,039円)	2,334円 (2,520円)	2,334円に 583円ずつ (629円) プラス

■23日(金)・24日(土)分を、本日もお届けします。

下ごしらえ

- 肉だんご…凍ったまま袋ごと熱湯で約10分加熱 卵…水からゆでる(沸騰後約10分)→半分に切る 青梗菜…縦4等分に切る→ゆでる
- さつま芋、人参…半月又はいちょう切り→さつま芋は水さらし
- キャベツ…ざく切り
- ①をゆでる(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

〈作り方〉手順 ●→●

- ①⑦を器に盛る。

- ①Aで②をあえ、器に盛る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
肉だんご (6コ・スレ入) (153g・冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
青梗菜	1/2株	1株	1½株	2株
ポークウイナー (スライス・冷凍)	10g	20g	30g	40g
さつま芋	50g	100g	150g	200g
人参	20g	40g	60g	80g
むき枝豆 (冷凍)	10g	10g	15g	20g
キャベツ	50g	100g	150g	200g
サラダ油	小½	大½	大¾	大1
さとう	大½	大1	大1½	大2
酢	大1	大2	大3	大4
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

肉だんご 工 458kcal 蛋 25.5g 脂 34.7g 炭 10.8g 塩 1.9g 原材料: 玉葱・ミニトマト・水菜…国産 とうもろこし豚ロース…アメリカ産

10/23 金 とうもろこし豚のステーキ オニオンマスタードソース はんぺんとトマトのサラダ 消費期限 10/25(日)



工 458kcal 蛋 25.5g 脂 34.7g 炭 10.8g 塩 1.9g 原材料: 玉葱・ミニトマト・水菜…国産 とうもろこし豚ロース…アメリカ産

約15分	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	35	45	55	65	515
本体価格 (税込価格)	1,314円 (1,419円)	1,753円 (1,893円)	2,226円 (2,404円)	2,752円 (2,972円)	2,752円に 688円ずつ (743円) プラス

■23日(金)・24日(土)分を、本日もお届けします。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- はんぺん…アルミ箔にのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く→食べやすく切る
- コーン…凍ったままラップで包み、電子レンジ(500W)で1人用当たり約20秒加熱又はさっとゆでる
- ミニトマト…半分に切る
- 水菜…ざく切り
- 玉葱…縦半分に切り、楊枝を等間隔に刺し、繊維を断つように厚めの半月切り

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンに油を熱し、①、ブロックコリーを焼き、塩、こしょうして器に盛る。
- フライパンの汚れを拭いて油を足し、豚肉を入れて焼き、焼き色がいたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
- 豚肉を食べやすく切って①に盛り、ソースをかける。
- ⑦を器に盛り、ドレッシングをかけていただく。

	1人用	2人用	3人用	4人用
とうもろこし豚ロース (約100g・冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
油	小½	大½	大¾	大1
オニオンマスタードソース	1袋	2袋	3袋	4袋
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
素材そのままブロックコリー (冷凍)	20g	40g	60g	80g
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
はんぺん (冷蔵)	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
ミニトマト	2コ	4コ	6コ	8コ
カーネルコーン (冷凍)	10g	10g	15g	20g
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
シーザーサラダドレッシング	1袋	2袋	3袋	4袋

とうもろこし豚ロース…とうもろこしの生産量世界一を誇る米国中西部で育てた、安全で高品質の豚肉です。柔らかくて旨みのある美味しい豚肉をぜひご賞味ください。

オニオンマスタードソース はんぺん シーザーサラダドレッシング 工 241kcal 蛋 14.1g 脂 6.4g 炭 31.5g 塩 4.4g ※ご飯の栄養量は含まれません

10/23 金 かつお柚子塩たたき キャベツと卵の鶏がら炒め・じゃが芋の磯煮 消費期限 10/25(日)



和食 工 340kcal 蛋 27.0g 脂 10.5g 炭 34.2g 塩 3.6g 原材料: 大根・玉葱・青じその葉・キャベツ・じゃが芋…国産

約25分 カロリーひかえめ	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	245	255	265	275	535
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円に 638円ずつ (689円) プラス

■23日(金)・24日(土)分を、本日もお届けします。

※かつおは、すぐにお召し上がりにならない場合は早めに冷凍保管してください。

下ごしらえ

- かつお…流水解凍する(コツ参照)→食べやすく切る 大根…せん切り 分量の玉葱…薄切り→水さらし→水気を切る
- キャベツ…ざく切り 残りの玉葱…くし形切り
- じゃが芋…一口大に切る→水さらし わかめ…水戻し

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 皿に玉葱を敷くように盛り、かつおをのせ、大根、青じその葉を添え、袋の中に残ったたれをかつおにかける。
- フライパンに油を熱し、塩、こしょう加えた溶き卵をふんわり炒め、一旦取り出す。
- フライパンの汚れを取って油を足し、①を炒め、がらスープ、塩、こしょうで味付けし、卵を戻してひと混ぜする。
- 鍋にA、じゃが芋を入れて蓋をして煮、火が通ったらわかめを加えてひと煮する。

	1人用	2人用	3人用	4人用
かつお柚子塩たたき (冷凍)	85g	170g	255g	340g
大根	50g	100g	150g	200g
玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
青じその葉	1枚	2枚	3枚	4枚
卵	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
油	小½	大½	大¾	大1
キャベツ	80g	160g	240g	320g
玉葱	小1/2コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
油	小½	大½	大¾	大1
がらスープ(粉末)	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
じゃが芋	1コ	2コ	3コ	4コ
カットわかめ	1g	2g	3g	4g
だし汁	130ml	180ml	240ml	290ml
さとう	小½	大½	大¾	大1
酒	小1	大¾	大1	大1½
しょうゆ	小1	大¾	大1	大1½

コツ

かつおのたたきは半解凍位で切ると、身がしっかりとれているため、切りやすくなります。解凍時間を見ながら調理にとりかかりましょう。

がらスープ

10/23 金 えび玉丼 切干大根の甘酢あえ・新生姜入り肉団子の具だくさん汁 消費期限 10/25(日)



工 241kcal 蛋 14.1g 脂 6.4g 炭 31.5g 塩 4.4g ※ご飯の栄養量は含まれません

約10分 人気メニュー	1人用	2人用	3人用	4人用	5人以上
注文番号	355	365	375	385	565
本体価格 (税込価格)	889円 (960円)	1,598円 (1,725円)	2,270円 (2,451円)	2,943円 (3,178円)	2,943円に 735円ずつ (793円) プラス

■23日(金)・24日(土)分を、本日もお届けします。

作り方

＜えびたま丼の具＞

- 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
- 丼にご飯を盛り、えびたま丼の具をのせ、刻みのりを散らす。

＜切干大根の甘酢あえ＞

- 凍ったまま袋ごと約5分加熱する。
- 冷ます。

＜肉団子・白菜・人参・ぶなしめじ＞

- 鍋に旨だし醤油、水、ぶなしめじは小房に分けて入れて煮る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
えびたま丼の具 (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
刻みのり	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
切干大根の甘酢あえ (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
スギモト岩下の新生姜入り肉団子 (冷凍)	3コ	6コ	9コ	12コ
白菜(カット済)	40g	80g	120g	160g
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
旨だし醤油	1袋	2袋	3袋	4袋
水	160ml	320ml	480ml	640ml

岩下の新生姜入り肉団子…岩下の新生姜の香りとピリッとした辛みが効いた肉だんごです。

えびたま丼の具 新生姜入り肉団子 旨だし醤油 工 241kcal 蛋 14.1g 脂 6.4g 炭 31.5g 塩 4.4g

10/24土

麻婆白菜

パリパリの春巻・なすの中華あえ

消費期限 10/25(日)

エコクック

工 499kcal

蛋 18.7g

脂 31.3g

炭 35.4g

塩 3.8g

原材料: 白菜・にら・なす・細葱…国産 国産豚ひき肉・国産鶏ムネ肉…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	206	216	226	236	526
本体価格(税込価格)	1,191円(1,286円)	1,489円(1,608円)	1,891円(2,042円)	2,337円(2,523円)	2,337円に584円ずつ(630円)プラス

■本日は、23日(金)のお届けです。

※ひき肉・鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

鶏肉…ラップで包み、電子レンジ(500W)で1人用当たり約50秒加熱→適当にほぐす

なす…ヘタを切り落としてラップで包み、電子レンジ(500W)で1本当たり約2分加熱→ラップのまま冷水につけて冷ます→食べやすく切る

葱…小口切り

白菜、にら…ざく切り

〈作り方〉手順

フライパンに油を熱して豆板醤(お好みで加減)、ひき肉を炒め、②を加えて更に炒める。

火が通ったら麻婆のタレで味付けする。

春巻は凍ったまま、中温(170～180℃)の揚げ油で約4分揚げる。

①Aで⑦をあえて器に盛り、葱を散らす。

麻婆白菜

パリパリの春巻

なすの中華あえ

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚ひき肉(冷凍)	40g	80g	120g	160g
白菜	120g	240g	360g	480g
にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
豆板醤	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
油	小½	大½	大¾	大1
麻婆のタレ	1袋	2袋	3袋	4袋
(特)パリパリの春巻(冷凍)	2本	4本	6本	8本
揚げ油	鍋の大きさに応じて適宜			
練りからし	適宜	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
国産鶏ムネ肉(冷凍)	20g	40g	60g	80g
なす	1/2本	1本	1½本	2本
細葱	少々	少々	少々	少々
ポン酢しょうゆ	大½	大1	大1½	大2
ごま油	小½	小¾	小1	大½

お買物メモ…練りからし・ポン酢しょうゆ・ごま油

麻婆のタレ

(特)パリパリの春巻

10/24土

味噌ちゃんこ鍋

消費期限 10/25(日)

工 324kcal

蛋 25.2g

脂 17.6g

炭 16.1g

塩 3.6g

原材料: 白菜・人参・大根・葱・ほうれん草…国産 夢みどりモモ肉…国産

約15分

人気メニュー

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	36	46	56	66	516
本体価格(税込価格)	1,286円(1,388円)	1,715円(1,852円)	2,178円(2,352円)	2,692円(2,907円)	2,692円に673円ずつ(726円)プラス

■本日は、23日(金)のお届けです。

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

豆腐…食べやすく切る

葱…斜め切り

ほうれん草…ざく切り

〈作り方〉

鍋に鍋の素、水、大根を入れて煮立て、材料を順次加えて蓋をして煮る。

味噌ちゃんこ鍋

	1人用	2人用	3人用	4人用
夢みどりモモ肉(一口カット・冷凍)	80g	160g	240g	320g
海鮮ボール(えび・冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
生しほりもめん豆腐(400g)	1/4パック	1/2パック	2/3パック	1パック
白菜(カット済)	90g	180g	270g	360g
人参(カット済)	15g	30g	45g	60g
大根(カット済)	40g	80g	120g	160g
葱	1/4本	1/2本	2/3本	1本
ほうれん草又青菜	少々	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
鍋の素(味噌味)	2袋	3袋	4袋	5袋
水	400ml	600ml	800ml	1000ml

カット済野菜

〈白菜〉

〈人参〉

〈大根〉

鍋の素 味噌味…白味噌・赤味噌のkok深いいわいに、焼きあご・昆布・鰹節の合わせだしを効かせ、上品な甘さに仕上げた鍋の素です。

海鮮ボール

鍋の素

10/24土

鶏南蛮そば

味付玉子とうふ・コロコロかぼちゃサラダ

消費期限 10/25(日)

和食

工 593kcal

蛋 29.8g

脂 16.4g

炭 81.6g

塩 4.3g

原材料: 葱・ぶなしめじ・みつば・かぼちゃ・サンチュ…国産 夢みどりモモコマ…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	246	256	266	276	536
本体価格(税込価格)	1,355円(1,463円)	1,694円(1,829円)	2,151円(2,323円)	2,659円(2,871円)	2,659円に664円ずつ(717円)プラス

■本日は、23日(金)のお届けです。

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

そばをゆでるたっぷりの湯を沸かす

葱…ぶつ切り

ぶなしめじ…小房に分ける

みつば…ざく切り

かぼちゃ…小さめの角切り→大豆と共にゆでる

サンチュ…ちぎる

〈作り方〉手順

鍋に油を熱し、鶏肉、①を焼き、めんつゆ、水を加えて蓋をして煮る。

⑦の熱湯にそばをほぐしながら入れてゆで(約3分)、流水で洗って水気を切り、①の鍋に入れて煮立てて器に盛り、みつばを飾り、七味唐がらしを振る。

玉子とうふを器に盛り、刻みのりをのせる。

①⑤を器に盛り、ドレッシングをかける。

鶏南蛮そば

味付玉子

かぼちゃサラダ

	1人用	2人用	3人用	4人用
石挽日本そば(生)	110g	220g	330g	440g
夢みどりモモコマ(冷凍)	60g	120g	180g	240g
葱	1/4本	1/2本	2/3本	1本
ぶなしめじ	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
油	小½	小1	大½	大¾
めんつゆ	1袋	2袋	3袋	4袋
水	300ml	600ml	900ml	1200ml
みつば	1/4ワ	1/4ワ	1/2ワ	1/2ワ
七味唐がらし	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
味付玉子とうふ(冷蔵)	1パック	2パック	3パック	4パック
刻みのり	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
ゆで大豆(冷凍)	15g	30g	45g	60g
かぼちゃ	60g	120g	180g	240g
サンチュ	1枚	2枚	3枚	4枚
お好みのドレッシング	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…ドレッシング

石挽日本そば

めんつゆ

味付玉子とうふ

10/24土

鶏肉の西京焼き

がんもと大根の煮もの・オクラのうめあえ

消費期限 10/25(日)

工 374kcal

蛋 27.0g

脂 22.9g

炭 14.8g

塩 2.0g

原材料: レタス・ミニトマト…国産

約10分

カロリーひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	356	366	376	386	566
本体価格(税込価格)	893円(964円)	1,605円(1,733円)	2,280円(2,462円)	2,956円(3,192円)	2,956円に739円ずつ(798円)プラス

■本日は、23日(金)のお届けです。

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

鶏肉の西京焼き…凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

レタス、ミニトマトを添える。

ゆでたいんげんを添える。

〈オクラ〉

茹でる 水気を切ってうめびしおであえる。

鶏肉の西京焼き

がんもと大根の煮もの

	1人用	2人用	3人用	4人用
★鶏肉の西京焼き(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
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
★がんもと大根の煮もの(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
オクラ(冷凍)	20g	40g	60g	80g
うめびしお	1/2袋	1袋	1½袋	2袋

鶏肉の西京焼き

がんもと大根の煮もの

15

10分ごはん

16