エコクック

10/26 月

とうもろこし豚ロースの油淋豚（ユーリントン）

野菜炒め 目玉焼きのせ

消費期限 10/28(水)



約20分

	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）	1,156円（1,248円）	1,445円（1,560円）	1,835円（1,981円）	2,268円（2,449円）	2,268円に 567円（612円）ずつプラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

㋐白菜…ざく切り
玉葱…くし形切り
人参…短冊切り
㋑葱…外側は白髪葱にして水さらし（内側はみじん切り）
㋒みじん切りの葱+油淋鶏ソースを合わせる
㋓グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

❶豚肉に片栗粉をまぶし、余分な粉は落とす。
❷フライパンに油を熱して①を焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
❸火が通ったら食べやすく切って皿に盛り、グリーンリーフを添えて㋒をかけ、白髪葱をのせる。
❶フライパンに油を熱して卵を割り落して目玉焼きを作り、塩、こしょうし取り出す。
❷油を足して㋐を炒め、火が通ったらⒶで味付けし、塩、こしょうで味を調え皿に盛り、目玉焼きをのせる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
油淋豚	とうもろこし豚ロース（約100g・冷凍）	1枚	2枚	3枚	4枚
	片栗粉	適宜	適宜	適宜	適宜
	油	大½	大1	大1½	大2
	油淋鶏ソース	1袋	2袋	3袋	4袋
	葱	1/4本	1/3本	1/2本	2/3本
	グリーンリーフ又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
野菜炒め 目玉焼きのせ	白菜	90g	180g	270g	360g
	玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
	人参	15g	30g	45g	60g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐ酒	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐしょうゆ	小⅔	大½	大⅔	大1
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	卵	1コ	2コ	3コ	4コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…片栗粉

とうもろこし豚ロース
とうもろこし豚はとうもろこしの生産量世界一を誇るアメリカ中西部で育てた、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です。

油淋鶏ソース

工 513kcal 蛋 29.5g 脂 35.4g 炭 18.9g 塩 2.3g

原材料：葱・グリーンリーフ・白菜・玉葱・人参…国産　とうもろこし豚ロース…アメリカ産

10/26 月

葱塩豚丼

いかじゃが

消費期限 10/28(水)



約15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	31	41	51	61	511
本体価格（税込価格）	1,365円（1,474円）	1,820円（1,965円）	2,311円（2,495円）	2,857円（3,085円）	2,857円に 714円（771円）ずつプラス

※豚肉・いか…自然解凍する

下ごしらえ

㋐じゃが芋（凍ったまま）、人参…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30秒加熱→じゃが芋は大きいものは食べやすく切る
㋑葱…斜め切り

〈作り方〉手順 ●→●

❶フライパンに油を熱し、豚肉、太葱、赤唐辛子（お好みで加減）を炒め、火が通ったら塩だれを炒める。
❷丼にご飯を盛り、キャベツミックス、①の順に盛る。
❶鍋に煮物のたれ、水、㋐を入れて煮立て、いかを加えて蓋をして煮る。
❷火が通ったら、グリンピースを加えてさっと煮る。

		1人用	2人用	3人用	4人用
葱塩豚丼	国産豚バラコマ（冷凍）	40g	80g	120g	160g
	国産豚コマ（冷凍）	40g	80g	120g	160g
	葱	1/4本	1/2本	2/3本	1本
	赤唐辛子（輪切り）	少々	少々	少々	少々
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	塩だれ	1袋	2袋	3袋	4袋
	キャベツミックス	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
いかじゃが	いかリング（冷凍）	30g	60g	90g	120g
	じゃが芋（北あかり・冷凍）	80g	160g	240g	320g
	人参（カット済）	20g	40g	60g	80g
	グリンピース（冷凍）	10g	10g	15g	20g
	煮物のたれ	1袋	2袋	3袋	4袋
	水	140mℓ	220mℓ	300mℓ	360mℓ

カット済野菜


〈人参〉


〈キャベツミックス〉

キャベツ・赤キャベツ・人参が入ったミックスサラダです。洗わずにそのままお召し上がりいただけます。

工 383kcal 蛋 21.9g 脂 21.8g 炭 24.8g 塩 2.8g ※ご飯の栄養量は含まれません

原材料：葱・人参…国産　赤唐辛子…中国産　国産豚バラコマ・国産豚コマ…国産　いかリング…アルゼンチン産又は中国産

塩だれ　煮物のたれ

カルショク

和ごころ

10/26 月

ハンバーグ 赤ワインと黒胡椒ソース

五目揚げとかぼちゃの煮物・もやしのゆかりあえ

消費期限 10/28(水)



約25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	241	251	261	271	531
本体価格（税込価格）	1,264円（1,365円）	1,581円（1,707円）	2,007円（2,167円）	2,482円（2,680円）	2,482円に 620円（669円）ずつプラス

下ごしらえ

㋐ハンバーグ…半解凍する
㋑分量の玉葱…食べやすく切る
㋒五目揚げ、かぼちゃ…食べやすく切る
残りの玉葱…くし形切り
㋓もやし…ゆでる→ゆかりであえる
㋔グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●→●

❶フライパンに油を熱して㋑の玉葱、カーネルコーンを炒め、塩、こしょうで味付けし、器に盛る。
❷フライパンの汚れを取って油を足し、㋐のハンバーグを入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
❸火が通ったら①に盛り、ソースをかけ、グリーンリーフを添える。
❶鍋にⒶ、㋒を入れて蓋をして煮、最後にむき枝豆を加えてさっと煮る。
❷㋓を器に盛る。

		1人用	2人用	3人用	4人用
ハンバーグ 赤ワインと黒胡椒ソース	グリルドハンバーグ（約120g・冷凍）	1コ	2コ	3コ	4コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	ステーキソース（赤ワインと黒胡椒）	1袋	2袋	3袋	4袋
	玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	カーネルコーン（冷凍）	10g	20g	30g	40g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	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
五目揚げとかぼちゃの煮物	五目揚げ（冷凍）	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
	かぼちゃ	80g	160g	240g	320g
	玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	むき枝豆（冷凍）	10g	10g	15g	20g
	Ⓐだし汁	140mℓ	220mℓ	300mℓ	360mℓ
	Ⓐさとう	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐ酒	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐしょうゆ	小1	大⅔	大1	大1⅓
もやしのゆかりあえ	もやし	50g	100g	150g	200g
	ゆかり	1/3袋	2/3袋	1袋	1⅓袋

グリルドハンバーグ
グリルで両面を一気に焼き上げ、ブイヨンジュレを加えてふっくらジューシーに仕上げた牛・豚合いびき肉のハンバーグです。

グリルドハンバーグ　ステーキソース　五目揚げ

工 420kcal 蛋 20.2g 脂 17.3g 炭 45.8g 塩 4.2g

原材料：玉葱・グリーンリーフ・かぼちゃ・もやし…国産

10/26 月

レンジでささみカツ

がんもどきとじゃが芋の煮もの・揚げなすとしめじのポン酢あえ

消費期限 10/28(水)



約10分

	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）	886円（956円）	1,594円（1,721円）	2,265円（2,446円）	2,936円（3,170円）	2,936円に 734円（792円）ずつプラス

作り方

＜レンジでささみカツ＞
❶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、サニーレタスを添える。

加熱時間の目安	4コ：約2分10秒
	8コ：約3分50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。

＜がんもどきとじゃが芋の煮もの＞
❶湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
❷ゆでてカットしたいんげんを添える。

＜揚げなす・ぶなしめじ＞
❶電子レンジ 500W ラップ有 ぶなしめじは小房に分けて、共に耐熱皿にのせ、1人用当たり約1分10秒加熱する。
❷ポン酢じょうゆであえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
レンジでささみカツ	レンジでささみカツ（紀州産鶏肉と大葉入り）（冷凍）	4コ	8コ	12コ	16コ
	サニーレタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
★がんもどきとじゃが芋の煮もの（冷凍）		1袋	2袋	3袋	4袋
	いんげん（冷凍）	10g	20g	30g	40g
揚げなすとしめじのポン酢あえ	揚げなす麻婆カット（冷凍）	50g	100g	150g	200g
	ぶなしめじ	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	ポン酢じょうゆ	小1	大⅔	大1	大1⅓

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

工 411kcal 蛋 17.4g 脂 21.0g 炭 38.0g 塩 2.1g

原材料：サニーレタス・ぶなしめじ…国産

レンジでささみカツ　がんもどきとじゃが芋の煮もの

10分ごはん

エコクック

10/27 火 ピーマン肉詰め焼き

ポテトサラダ

消費期限 10/29(木)



約20分

	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)	1,160円(1,252円)	1,451円(1,567円)	1,842円(1,989円)	2,278円(2,460円)	2,278円に 569円(614円) ずつプラス

※ベーコン…自然解凍する

下ごしらえ

- ㋐じゃが芋…一口大に切る→水さらし→ゆでる→熱いうちにつぶす
- ㋑ベーコン…食べやすく切る
  人参…半月又はいちょう切り→ゆでる（最後にベーコン、コーンを加えて共にゆで上げる）
- ㋒いんげん…斜め切り

〈作り方〉手順 ●→●

1. フライパンに油を熱してもやし、いんげんを炒め、塩、こしょうで味付けして皿に盛る。
2. フライパンの汚れを取って油を足し、凍ったままの肉詰めピーマンを肉の面を下にして焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
3. 火が通ったらケチャップを加えて味を絡め、①の皿に盛る。

①Ⓐで㋐、㋑をあえ、器に盛る。

		1人用	2人用	3人用	4人用
ピーマン肉詰め焼き	やわらか肉詰めピーマン(約33g・冷凍)	4コ	8コ	12コ	16コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	トマトケチャップ	大1	大2	大3	大4
	もやし	75g	150g	200g	300g
	いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
ポテトサラダ	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	15g	30g	45g	60g
	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
	Ⓐ塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…トマトケチャップ・マヨネーズ

やわらか肉詰めピーマン
国産の豚肉・ピーマン・玉葱を使用したショクブンオリジナルの肉詰めピーマンです。ピーマンが苦手な方でも美味しく食べていただけるよう、独自配合した肉だねもポイントです。

やわらか肉詰めピーマン　ショルダーベーコン

工 497kcal 蛋 16.2g 脂 35.9g 炭 27.2g 塩 2.6g

原材料：もやし・じゃが芋・人参…国産

カルショク

10/27 火 名古屋コーチン団子と春雨の中華うま煮

海鮮海老焼売

消費期限 10/29(木)



約15分

	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)	1,301円(1,405円)	1,735円(1,873円)	2,203円(2,379円)	2,723円(2,940円)	2,723円に 680円(734円) ずつプラス

下ごしらえ

- ㋐はるさめ…熱湯に約2分つけて戻す
- ㋑わかめ…水戻し
  ブロッコリー…さっとゆでる
- ㋒つくね…凍ったまま耐熱皿にのせて（ラップ無）、電子レンジ（500W）で1人用当たり約2分加熱
  いんげん…2～3等分に切る
- ㋓中華あんの素+分量の水を合わせる

〈作り方〉手順 ●→●

1. フライパンに油を熱して白菜、人参を炒め、㋒のつくね、春雨、いんげん、よく混ぜた㋓を加えてひと煮する。
2. 焼売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30秒加熱し、Ⓐであえた㋑を添える。

		1人用	2人用	3人用	4人用
名古屋コーチン団子と春雨の中華うま煮	名古屋コーチン入りつくね(約20g・冷凍)	5コ	10コ	15コ	20コ
	はるさめくるくるボール	1コ	2コ	3コ	4コ
	白菜(カット済)	70g	140g	210g	280g
	人参(カット済)	15g	30g	45g	60g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	中華あんの素	1袋	2袋	3袋	4袋
	水	150mℓ	300mℓ	450mℓ	600mℓ
海鮮海老焼売	海鮮海老焼売(冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
	練りからし	適宜	適宜	適宜	適宜
	素材そのまま	20g	40g	60g	80g
	ブロッコリー(冷凍)	1g	2g	3g	4g
	カットわかめ	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐポン酢じょうゆ	少々	小½	小½	小⅔
	Ⓐごま油				

お買物メモ…練りからし・ポン酢じょうゆ・ごま油

カット済野菜 〈白菜〉 〈小参〉

名古屋コーチン入りつくね
名古屋コーチンの旨みがたっぷり詰まった肉団子です。創業120余年、鶏一筋に歩んできた、鶏肉専門店「鶏三和」だから作れる味を是非ご家庭でご賞味ください。

海老海鮮焼売
白身魚と海老、筍の食感が楽しい、上品な味の彩り豊かな点心です。

名古屋コーチン入りつくね　中華あんの素　海鮮海老焼売

工 509kcal 蛋 19.7g 脂 28.2g 炭 43.9g 塩 5.2g

原材料：白菜・人参…国産

和ごころ

10/27 火 さんまの塩焼き

和風ジャーマンポテト・冬瓜と青菜のさっぱりあえ

消費期限 10/29(木)



約30分

	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)	1,330円(1,436円)	1,663円(1,796円)	2,112円(2,280円)	2,610円(2,818円)	2,610円に 652円(704円) ずつプラス

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

- ㋐魚…半分に切る→両面に塩を振り、10分程おく
  大根…すりおろす→軽く水気を切る
- ㋑じゃが芋…厚めの輪切り又は半月切り→固めにゆでる
  玉葱…くし形切り
- ㋒ピーマン…食べやすく切る
- ㋓冬瓜…種とワタを取って皮をむき、食べやすく切る
  青梗菜…ざく切り→冬瓜と共にゆでる

〈作り方〉手順 ●→●→●

1. 魚はよく熱したグリルで焼き、大根おろしを添え、お好みでしょうゆをかける。

①フライパンに油を熱し、ウインナー、㋑を炒め、ピーマン加えて軽く炒める。
②Ⓐで味付けする。

①すりごま、Ⓑを合わせて㋓をあえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
さんまの塩焼き	さんま(冷凍)	1尾	2尾	3尾	4尾
	塩	小¼	小½	小⅔	小1
	大根	50g	100g	150g	200g
	しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
和風ジャーマンポテト	ポークウインナー(スライス・冷凍)	10g	20g	30g	40g
	じゃが芋	1コ	2コ	3コ	4コ
	玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	ピーマン	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐさとう	小½	小1	大½	大⅔
	Ⓐ酒	小1	大⅔	大1	大1⅓
	Ⓐしょうゆ	小1	大⅔	大1	大1⅓
冬瓜と青菜のさっぱりあえ	冬瓜	60g	120g	180g	240g
	青梗菜	1/4株	1/2株	2/3株	1株
	すりごま	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	Ⓑさとう	小1	大⅔	大1	大1⅓
	Ⓑ塩	少々	少々	小¼	小⅓
	Ⓑ酢	大½	大1	大1½	大2

工 495kcal 蛋 23.4g 脂 33.5g 炭 24.9g 塩 3.0g

原材料：大根・じゃが芋・玉葱・ピーマン・冬瓜・青梗菜…国産　さんま…国産又は台湾産

10/27 火 さばの塩こうじ焼

豚肉と野菜の和風とろみ煮・青菜のめかぶ佃煮あえ

消費期限 10/29(木)



約10分

	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)	937円(1,011円)	1,685円(1,819円)	2,394円(2,585円)	3,104円(3,352円)	3,104円に 776円(838円) ずつプラス

作り方

<さばの塩糀漬け焼き>
① 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

<豚肉と野菜の和風とろみ煮>
① 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

<小松菜・人参>
① 茹でる 小松菜はカットして人参と共にゆでる。

② 水気を絞って芽株佃煮であえる。

※芽株佃煮にははちみつが含まれています。1歳未満の乳児には与えないでください。

		1人用	2人用	3人用	4人用
さばの塩こうじ焼	さばの塩糀漬け焼き(冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
★豚肉と野菜の和風とろみ煮(冷凍)		1袋	2袋	3袋	4袋
青菜のめかぶ佃煮あえ	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
	芽株佃煮	1袋	2袋	3袋	4袋

工 447kcal 蛋 24.5g 脂 31.7g 炭 16.0g 塩 2.6g

原材料：小松菜・人参…国産

さばの塩糀漬け焼き　豚肉と野菜の和風とろみ煮　芽株佃煮

10分ごはん

エコクック

10/28 水 まぐろたたき丼
もっちりかにかま豆腐焼き・みそ汁

消費期限 10/30(金)



約25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	203	213	223	233	523
本体価格(税込価格)	1,130円(1,220円)	1,413円(1,526円)	1,794円(1,937円)	2,218円(2,395円)	2,218円に 554円(598円) ずっプラス

※マグロタタキ…袋のまま流水解凍
※マグロタタキ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

ア 豆腐…充分に水気を切る(コツ参照)
イ かに風味蒲鉾…4等分位に切ってほぐす
　分量の玉葱…みじん切り
ウ 残りの玉葱…薄切り
　白菜…ざく切り
エ 葱…小口切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

1. 丼にご飯を盛ってマグロタタキ、葱、のりをのせ、しょうゆをかけていただく。
1. ボウルに豆腐、がらスープ、Aを入れてよく混ぜる(泡だて器を使うと混ぜやすいです)。
2. ①にイ、むき枝豆を加えてよく混ぜ、1人2～3コ当てに円形に形作る。
3. フライパンにごま油を熱して②を入れて両面蓋をして蒸し焼き、お好みでポン酢じょうゆにつけていただく。
1. 鍋にだし汁を煮立ててウを煮、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
まぐろたたき丼	マグロタタキ(約70g・冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
	細葱	少々	少々	少々	少々
	刻みのり	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
かにかま豆腐焼き	生しぼりもめん豆腐(400g)	1/3パック	2/3パック	1パック	1⅓パック
	かに風味蒲鉾	1本	2本	3本	4本
	玉葱	小1/3コ	小2/3コ	2/3コ	2/3コ
	むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	がらスープ(粉末)	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	A 片栗粉	大1½	大3	大4½	大6
	A 塩	少々	少々	小¼	小⅓
	ごま油	大½	大1	大1½	大2
	ポン酢じょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
みそ汁	白菜	50g	100g	150g	200g
	玉葱	小1/3コ	小1/3コ	1/3コ	1/3コ
	だし汁	200mℓ	400mℓ	600mℓ	800mℓ
	みそ	大⅔	大1⅓	大2	大2⅔

お買物メモ…片栗粉・ごま油・ポン酢じょうゆ・みそ

コツ
電子レンジで簡単水きり!
豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で1パック当たり2分～2分30秒加熱します。

かに風味蒲鉾　がらスープ

工 440kcal　蛋 30.1g　脂 23.2g　炭 27.8g　塩 4.7g　※ご飯の栄養量は含まれません

原材料:細葱・玉葱・白菜…国産

10/28 水 国産あじのカリッとチーズソテー
生ハムとかぼちゃのサラダ・きのこ入りオニオンスープ

消費期限 10/30(金)



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	33	43	53	63	513
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(743円) ずっプラス

下ごしらえ

ア かぼちゃ…凍ったまま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50秒加熱→大きいものは食べやすく切る
　枝豆…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
イ えのき茸…ざく切り
ウ れんこん…半分に切る
　水菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

1. フライパンに油を熱してれんこんを炒め、あおさ粉、塩で味付けし、皿に盛る。
2. ①のフライパンの汚れを取って多めの油(約1cm)を熱し(熱しすぎに注意)、凍ったままのあじのチーズソテーを両面揚げ焼く(片面約3分ずつ)。
3. ②を皿に盛り、水菜を添える。

※国産あじのチーズソテーは、まれに小さな骨等が残ることがありますので、お召し上がりの際にはご注意ください。

1. アをAであえ、生ハムと盛り合わせる。
1. 鍋にえのき茸、水を入れて煮、洋風スープを加えて混ぜる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
国産あじのカリッとチーズソテー	国産あじのチーズソテー(オニオン)(約28g・冷凍)	3枚	6枚	9枚	12枚
	油	フライパンの大きさに応じて適宜			
	れんこんスライス(冷凍)	30g	60g	90g	120g
	油	小⅔	小1	大½	大⅔
	あおさ粉	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	塩	適宜	適宜	適宜	適宜
	水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
生ハムとかぼちゃのサラダ	朝のフレッシュ 生ハムロース	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
	かぼちゃ(冷凍)	80g	160g	240g	320g
	むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
	A マヨネーズ	大⅔	大1⅓	大2	大2⅔
	A 塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
きのこ入りオニオンスープ	えのき茸	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	洋風スープ オニオン風味	1袋	2袋	3袋	4袋
	水	140mℓ	280mℓ	420mℓ	560mℓ

お買物メモ…マヨネーズ

国産あじのチーズソテー
国産あじをフィレ加工し、細切りにしたチーズを混ぜた生パン粉を付けました。

国産あじのチーズソテー　洋風スープ オニオン風味

工 448kcal　蛋 21.0g　脂 26.3g　炭 31.8g　塩 3.5g

原材料:水菜・ミニトマト・えのき茸…国産

カルショク

10/28 水 手切り棒ヒレカツ
巣ごもり卵・お味噌汁

消費期限 10/30(金)



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)	1,309円(1,413円)	1,637円(1,767円)	2,078円(2,244円)	2,570円(2,775円)	2,570円に 642円(693円) ずっプラス

下ごしらえ

ア キャベツ…せん切り
イ 白菜…ざく切り
　分量の玉葱…薄切り
　ヤングコーン…輪切り
ウ 油揚げ…熱湯をかけて油抜き→短冊切り
　残りの玉葱…薄切り
エ 葱…小口切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

1. フライパンに多めの油(1～2cm)を熱し(熱しすぎに注意)、凍ったままのヒレカツを両面返しながら揚げ焼く(7～8分)。
2. 食べやすく切って皿に盛り、キャベツを添え、お好みでソースをかけていただく。
1. フライパンに油を熱し、イを炒め、塩、こしょうで味付けする。
2. 真ん中にくぼみを作り、卵を割り落としてお好みの固さになるまで蓋をして焼き、ケチャップをかける。
1. 鍋にだし汁、ウを入れて煮、みそを溶かし入れ、葱を散らす。

		1人用	2人用	3人用	4人用
手切り棒ヒレカツ	手切りロングヒレカツ(三元豚・約110g・冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
	油	フライパンの大きさに応じて適宜			
	キャベツ	50g	100g	150g	200g
	ソース	適宜	適宜	適宜	適宜
巣ごもり卵	卵	1コ	2コ	3コ	4コ
	白菜	80g	160g	240g	320g
	玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	ヤングコーン(生)	1/2本	1本	1½本	2本
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	トマトケチャップ	適宜	適宜	適宜	適宜
お味噌汁	油揚げ	1/4枚	1/2枚	2/3枚	1枚
	玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	細葱	少々	少々	少々	少々
	だし汁	200mℓ	400mℓ	600mℓ	800mℓ
	みそ	大⅔	大1⅓	大2	大2⅔

お買物メモ…ソース・トマトケチャップ・みそ

手切りロングヒレカツ
三元豚のヒレ肉を丁寧に手切りし、衣をつけた棒ヒレカツです。ヒレ肉の旨味、柔らかさ、香りが楽しめる一品です。

手切りロングヒレカツ

工 481kcal　蛋 29.3g　脂 26.7g　炭 30.8g　塩 2.5g

原材料:キャベツ・白菜・玉葱・細葱…国産　ヤングコーン…タイ産

10/28 水 七彩おでん
蒸し鶏サラダ

消費期限 10/30(金)



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	353	363	373	383	563
本体価格(税込価格)	886円(956円)	1,594円(1,721円)	2,265円(2,446円)	2,936円(3,170円)	2,936円に 734円(792円) ずっプラス

作り方

<七彩おでん>
1 湯煎 袋のまま約5分温める。
　または
　鍋等にあけて、約3分温め、練りからしを添える。

<蒸し鶏>
1 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。食べやすく裂く。

<3品目のナムルサラダ>
2 電子レンジ 500W 袋のまま1袋当たり約4分加熱する。
3 カットした水菜と共に②、①を皿に盛り、ドレッシングをかける。

		1人用	2人用	3人用	4人用
七彩おでん	七彩おでん	1袋	2袋	3袋	4袋
	練りからし	1袋	2袋	3袋	4袋
蒸し鶏サラダ	蒸し鶏(塩こうじ仕立て・冷凍)	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
	ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
	水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	3品目のナムルサラダ	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	黒酢たまねぎドレッシング	1/2袋	1袋	1½袋	2袋

七彩おでん
大根・玉子・鹿の子こんにゃく・さつま揚げ・お魚豆腐揚・焼竹輪・結昆布の7種の具材が入ったおでんです。

七彩おでん　蒸し鶏　黒酢たまねぎドレッシング

工 300kcal　蛋 24.7g　脂 13.6g　炭 19.5g　塩 5.2g

原材料:ミニトマト・水菜…国産

10分ごはん

エコクック

10/29 木 鶏モモ肉の香味野菜醤油漬焼き
大根のかき玉煮

消費期限 10/31(土)



約15分　時短メニュー

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	204	214	224	234	524
本体価格(税込価格)	1,104円(1,192円)	1,381円(1,491円)	1,753円(1,893円)	2,168円(2,341円)	2,168円に 542円(585円) ずつプラス

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

㋐野菜天…食べやすく切る
大根、人参…乱切り→共に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2分加熱する
㋑葱…ぶつ切り
水菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

❶フライパンに油を熱して鶏肉を入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く(隅で葱も焼く)。
❷皿に盛り、水菜を添える。

❶鍋にA、㋐を入れて蓋をして煮る。
❷火が通ったらグリンピース、よく混ぜたBを加えてとろみをつけ、溶き卵を回し入れてさっと煮る。

		1人用	2人用	3人用	4人用
鶏モモ肉の香味野菜醤油漬焼き	鶏モモ肉の香味野菜醤油だれ漬け(冷凍)	140g	280g	420g	560g
	葱	1/4本	1/2本	2/3本	1本
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
大根のかき玉煮	野菜天	1/2枚	1枚	2枚	2枚
	大根	90g	180g	270g	360g
	人参	15g	30g	45g	60g
	グリンピース(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	A だし汁	130mℓ	220mℓ	300mℓ	360mℓ
	A 塩	少々	小¼	小⅓	小½
	A しょうゆ	小½	小1	大½	大⅔
	A みりん	小⅔	大½	大⅔	大1
	B 片栗粉	小⅓	小⅔	小1	大½
	B 水	小⅔	大½	大⅔	大1
	卵	1コ	1コ	2コ	2コ

お買物メモ…片栗粉

鶏もも肉の香味野菜醤油漬け
一口大にカットした鶏モモ肉を、香味野菜をほんのりきかせた甘みのある醤油ベースのたれに漬け込みました。焼くだけ簡単です。

鶏モモ肉の香味野菜醤油だれ漬け　野菜天

工 427kcal　蛋 27.5g　脂 23.6g　炭 26.1g　塩 3.6g

原材料：葱・水菜・大根・人参…国産　鶏モモ肉の香味野菜醤油だれ漬け…ブラジル産又はタイ産

10/29 木 鶏ちゃん焼き 味噌味
レンジで揚げ出し豆腐

消費期限 10/31(土)



約15分　人気メニュー　包丁いらず

	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)	1,417円(1,530円)	1,890円(2,041円)	2,400円(2,592円)	2,967円(3,204円)	2,967円に 741円(800円) ずつプラス

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

㋐鶏肉…半量の鶏ちゃん焼きのたれをもみ込む
㋑にら…はさみ等でざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

❶フライパンに油を熱して鶏肉を蓋をして蒸し焼き、野菜(にら以外)を加えて炒める。
❷火が通ったら、にらを加えてさっと炒め、残りの鶏ちゃん焼きのたれで味付けする。

❶揚げ出し豆腐、揚げなす、オクラは凍ったまま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2分30秒～3分加熱する。
❷①を器に盛り、天ぷらつゆをかける。

		1人用	2人用	3人用	4人用
鶏ちゃん焼き 味噌味	夢みどりモモコマ(冷凍)	80g	160g	240g	320g
	キャベツ(カット済)	90g	180g	270g	360g
	人参(カット済)	15g	30g	45g	60g
	にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	鶏ちゃん焼きみそ味	1袋	2袋	3袋	4袋
レンジで揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐(冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
	揚げなす麻婆カット(冷凍)	40g	80g	120g	160g
	オクラ(冷凍)	15g	30g	45g	60g
	天ぷらつゆ	1袋	2袋	3袋	4袋

カット済野菜　〈キャベツ〉　〈人参〉

揚げ出し豆腐
滑らかな食感の絹豆腐に衣をつけた揚げ出し豆腐です。

鶏ちゃん焼きみそ味　揚げ出し豆腐　天ぷらつゆ

工 442kcal　蛋 20.0g　脂 23.2g　炭 38.1g　塩 3.1g

原材料：キャベツ・人参・にら…国産　夢みどりモモコマ…国産

カルショク

和ごころ

10/29 木 白身魚と茄子のきのこあん
松茸風味の茶碗蒸し・柚子香る♪胡瓜

消費期限 10/31(土)



約30分　カロリーひかえめ　骨取り魚

	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)	1,280円(1,382円)	1,601円(1,729円)	2,033円(2,195円)	2,513円(2,714円)	2,513円に 628円(678円) ずつプラス

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

㋐胡瓜…乱切り→ゆず塩を振る
㋑吸いもの…ボウルに入れ、分量の湯を加えて混ぜ、冷ます→ざる等でこした溶き卵を加えて混ぜる
㋒みつば…ざく切り
㋓なす…縦半分に切り、皮目に格子状に切り目を入れ、一口大に切る→水さらし
㋔ぶなしめじ…小房に分ける
人参…細切り
㋕青じその葉…せん切り
魚…酒少々(分量外)振る

〈作り方〉手順 ●→●→●

❶小鍋に京風煮物のたれ、水、㋔を入れて煮、よく混ぜたAでとろみをつける。
❷魚の汁気をキッチンペーパー等で拭き、小麦粉をまぶす。
❸フライパンに油を熱し、魚を両面焼く(隅で水気を拭いたなすも共に焼く)。
❹火が通ったら器に盛り、①をかけて青じその葉を飾る。
❶耐熱用の器にみつばを入れ、㋑を注ぎ、蓋又はアルミ箔を被せる。
❷深めのフライパン又は鍋に①を入れ、水を器の半分位の高さまで入れて強火で沸騰させ、沸騰後は弱火～中火で10～12分蒸す。
❶㋐を器に盛る。

		1人用	2人用	3人用	4人用
白身魚と茄子のきのこあん	すけそうたら(骨取り・冷凍)	1切(80g)	2切(160g)	3切(240g)	4切(320g)
	小麦粉	適宜	適宜	適宜	適宜
	なす	1/2本	1本	1½本	2本
	油	大⅔	大1½	大2⅓	大3
	ぶなしめじ	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	人参	15g	30g	45g	60g
	京風煮物のたれ	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
	水	90mℓ	140mℓ	210mℓ	280mℓ
	A 片栗粉	小⅔	大½	大⅔	大1
	A 水	大½	大1	大1½	大2
	青じその葉	1枚	2枚	3枚	4枚
松茸風味の茶碗蒸し	卵	1コ	2コ	3コ	4コ
	松茸風味吸いもの	1袋	2袋	3袋	4袋
	湯	150mℓ	300mℓ	450mℓ	600mℓ
	みつば	1/4ワ	1/4ワ	1/2ワ	1/2ワ
柚子香る♪胡瓜	胡瓜	1/2本	1本	1½本	2本
	ゆず塩	1袋	2袋	3袋	4袋

お買物メモ…小麦粉・片栗粉

京風煮物のたれ　松茸風味吸いもの

工 348kcal　蛋 25.2g　脂 19.4g　炭 17.9g　塩 3.8g

原材料：なす・ぶなしめじ・人参・青じその葉・みつば・胡瓜…国産　すけそうたら…ロシア産

10/29 木 レンジで豚チリ
中華風春雨サラダ・あっさりスープ

消費期限 10/31(土)



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(税込価格)	886円(956円)	1,594円(1,721円)	2,265円(2,446円)	2,936円(3,170円)	2,936円に 734円(792円) ずつプラス

作り方

＜玉葱・人参・ブロッコリー＞
❶電子レンジ 500W ラップ有 ブロッコリーは凍ったまま耐熱皿に移し、1人用当たり1分50秒～2分加熱する。

＜酢豚用唐揚げ＞
❷電子レンジ 500W 凍ったまま耐熱皿に移し(ラップ無し)、1人用当たり約1分30秒加熱する。
❸②に①を加え、チリソースを絡め、ラップをして1人用当たり約1分加熱する。

＜中華風春雨サラダ＞
❶湯煎 凍ったまま袋ごと約5分加熱し、冷ます。
❷カットしたかに風味蒲鉾を①に加えてあえる。

＜中華風スープ＞
❶熱湯をそそぐ

		1人用	2人用	3人用	4人用
レンジで豚チリ	酢豚用唐揚げ(冷凍)	100g	200g	300g	400g
	玉葱(カット済)	40g	80g	120g	160g
	人参(カット済)	30g	60g	90g	120g
	素材そのままブロッコリー(冷凍)	20g	40g	60g	80g
	チリソース	1袋	2袋	3袋	4袋
中華風春雨サラダ	かに風味蒲鉾	1本	2本	3本	4本
	★中華風春雨サラダ(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
あっさりスープ	中華風スープあっさり塩仕立て	1袋	2袋	3袋	4袋
	熱湯	150mℓ	300mℓ	450mℓ	600mℓ

酢豚用唐揚げ　かに風味蒲鉾　中華風春雨サラダ　中華風スープあっさり塩仕立て

工 443kcal　蛋 14.6g　脂 22.8g　炭 45.0g　塩 5.5g

原材料：玉葱・人参…国産

10分ごはん

エコクック

10/30 金 豚肉と野菜の中華味噌炒め
ジューシー肉シューマイ

消費期限 11/1(日)



工 518kcal | 蛋 22.9g | 脂 33.3g | 炭 31.6g | 塩 2.4g

原材料：キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・小松菜…国産　豚肩切り落とし肉…カナダ産

約15分　時短メニュー

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	205	215	225	235	525
本体価格（税込価格）	1,098円（1,185円）	1,373円（1,482円）	1,743円（1,882円）	2,155円（2,327円）	2,155円に 538円（581円）ずつプラス

■30日(金)、31日(土)分を、本日お届けします。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

ア 小松菜…ざく切り
分量の玉葱…薄切り→小松菜と共にゆで、水気を切る→Ⓐであえる
イ 残りの玉葱…くし形切り
キャベツ…ざく切り
人参…薄めの半月切り
ピーマン…乱切り

〈作り方〉手順 ●→●

1. フライパンに油を熱して(イ)の野菜を炒め、いったん取り出す。
2. フライパンの汚れを取って油を足し、豚肉を炒め、火が通ったら①を戻してさっと炒め、たれで味付けする。
1. シューマイ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。
2. 皿に盛り、(ア)を添える。

加熱時間の目安	2コ：約1分30秒
	4コ：約2分30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。

		1人用	2人用	3人用	4人用
豚肉と野菜の中華味噌炒め	豚肩切り落とし肉（冷凍）	80g	160g	240g	320g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	キャベツ	90g	180g	270g	360g
	玉葱	小1/2コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	人参	15g	30g	45g	60g
	ピーマン	1/2コ	1コ	2コ	2コ
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	中華味噌だれ	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
ジューシー肉シューマイ	ジューシー肉シューマイ（冷凍）	2コ	4コ	6コ	8コ
	玉葱	小1/2コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
	小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	Ⓐ ポン酢じょうゆ	小⅔	大½	大⅔	大1
	Ⓐ ごま油	小1	小½	小⅔	小1

お買物メモ…ポン酢じょうゆ・ごま油

中華味噌だれ　ジューシー肉シューマイ

10/30 金 恋美豚(こいびとん)と舞茸のごま風味焼き
のっぺい汁

消費期限 11/1(日)



工 403kcal | 蛋 25.3g | 脂 20.6g | 炭 29.0g | 塩 3.6g

原材料：玉葱・舞茸・グリーンリーフ・大根・人参…国産　恋美豚切り落とし肉…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	35	45	55	65	515
本体価格（税込価格）	1,317円（1,422円）	1,757円（1,897円）	2,231円（2,409円）	2,758円（2,978円）	2,758円に 689円（744円）ずつプラス

■30日(金)、31日(土)分を、本日お届けします。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

ア 油揚げ…熱湯をかけて油抜き→短冊切り
イ 舞茸…小房に分ける
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豚肉、玉葱、舞茸を炒め焼き、たれで味付けする。
2. 最後にすりごまを加えて全体に絡めて皿に盛り、グリーンリーフを添える。

1. 鍋にごま油を熱して、里芋、大根、人参を炒め、全体に油が回ったら、油揚げ、旨だし醤油、水を加えて蓋をして煮る。
2. 火が通ったらよく混ぜたⒶを加えてとろみをつける。

		1人用	2人用	3人用	4人用
恋美豚と舞茸のごま風味焼き	恋美豚切り落とし肉（冷凍）	90g	180g	270g	360g
	玉葱（カット済）	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
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	ごまじょうゆだれ	1袋	2袋	3袋	4袋
	すりごま	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	グリーンリーフ又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
のっぺい汁	油揚げ	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
	里芋（冷凍）	40g	80g	120g	160g
	大根（カット済）	30g	60g	90g	120g
	人参（カット済）	15g	30g	45g	60g
	ごま油	小⅔	大½	大⅔	大1
	旨だし醤油	1½袋	3袋	4½袋	6袋
	水	230mℓ	450mℓ	700mℓ	900mℓ
	Ⓐ 片栗粉	小1	大⅔	大1	大1½
	Ⓐ 水	大⅔	大1⅓	大2	大2⅔

お買物メモ…ごま油・片栗粉

カット済野菜　〈玉葱〉　〈大根〉　〈人参〉

恋美豚
愛知県美浜町にある「恋の水神社」付近で徹底した管理のもと、ストレスの少ない環境で育てたSPF認証ブランド豚(※)です。旨みたっぷりで柔らかい肉質が特徴です。
※SPF認証豚は、認定農場で健康な飼育システムで育てられている安全性の高い豚肉です。

ごまじょうゆだれ　旨だし醤油

カルショク

和ごころ

10/30 金 鶏肉の加賀十二割糀味噌焼き
けんちん煮・やみつきキャベツ

消費期限 11/1(日)



工 591kcal | 蛋 37.5g | 脂 32.2g | 炭 37.5g | 塩 3.5g

原材料：水菜・ごぼう・人参・キャベツ…国産　鶏モモ肉の加賀十二割糀みそ漬…ブラジル産又はタイ産

約25分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	245	255	265	275	535
本体価格（税込価格）	1,257円（1,357円）	1,572円（1,697円）	1,996円（2,155円）	2,468円（2,665円）	2,468円に 617円（666円）ずつプラス

■30日(金)、31日(土)分を、本日お届けします。

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

ア 豆腐…充分に水気を切る
ごぼう…ささがき→水さらし
人参…半月又はいちょう切り
イ キャベツ…手でちぎる→おろしにんにく、Ⓑであえる
ウ 水菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

1. フライパンに油を熱して鶏肉に焼き目を付け、裏返して蓋をして蒸し焼く。
2. 器に盛って、水菜を添える。

1. 鍋に油を熱し、(ア)(豆腐は手でちぎりながら)を炒め、れんこん、Ⓐを加えて蓋をして煮る。
2. 最後にグリンピースを加えてさっと煮る。

1. (イ)を器に盛り、ちぎった海苔をのせる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
鶏肉の加賀十二割糀味噌焼き	鶏モモ肉の加賀十二割糀みそ漬（冷凍）	140g	280g	420g	560g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
けんちん煮	生しぼりもめん豆腐（400g）	1/4パック	1/2パック	2/3パック	1パック
	れんこん(乱切り・冷凍)	30g	60g	90g	120g
	ごぼう	20g	40g	60g	80g
	人参	15g	30g	45g	60g
	グリンピース(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	油	小½	小1	大½	大⅔
	Ⓐ だし汁	140mℓ	220mℓ	300mℓ	360mℓ
	Ⓐ 塩	少々	少々	小¼	小⅓
	Ⓐ しょうゆ	小1	大⅔	大1	大1⅓
	Ⓐ みりん	小1	大⅔	大1	大1⅓
やみつきキャベツ	キャベツ	60g	120g	180g	240g
	おろしにんにく	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	Ⓑ 塩	適宜	適宜	適宜	適宜
	Ⓑ ごま油	小⅔	大½	大⅔	大1
	香ばしい韓国海苔	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋

お買物メモ…ごま油

鶏モモ肉の加賀十二割糀みそ漬
金沢の老舗「菊田味噌」の十二割糀味噌を使用し、鶏モモ肉を漬け込みました。すりおろした和梨も加え、お肉柔らかです。



菊田味噌は、明治28年創業のみそ製造の老舗です。現在では石川県内のみそ生産の2/3を占めているそうです。

10/30 金 かつお漬け丼
ハムの磯辺揚げ・かぶとわかめのみそ汁

消費期限 11/1(日)



工 269kcal | 蛋 26.0g | 脂 9.1g | 炭 20.9g | 塩 4.7g　※ご飯の栄養量は含まれません

原材料：青じその葉・キャベツ…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	355	365	375	385	565
本体価格（税込価格）	930円（1,004円）	1,672円（1,805円）	2,376円（2,566円）	3,080円（3,326円）	3,080円に 770円（831円）ずつプラス

■30日(金)、31日(土)分を、本日お届けします。

※鰹づけ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。

作り方

<かつお漬け丼>
1. 袋のまま流水解凍する。
2. 丼にご飯を盛り、青じその葉、①、とろ～り半熟たまごをのせる。

<ハムの磯辺揚げ>
1. 電子レンジ 500W ラップ無　凍ったまま耐熱皿に移して加熱する。

加熱時間の目安	2コ：約50秒
	4コ：約1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。

<キャベツ>
2. ゆでて、水気を絞って、うめ昆布茶であえて添える。

<みそ汁>
1. 煮る　鍋に水を入れて煮立て、かぶを加えて煮、わかめ汁を溶かし入れる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
かつお漬け丼	鰹づけ（冷凍）	1袋	2袋	3袋	4袋
	とろ～り半熟たまご（冷蔵）	1コ	2コ	3コ	4コ
	青じその葉	1枚	2枚	3枚	4枚
ハムの磯辺揚げ	ハムの磯辺揚げ（冷凍）	2枚	4枚	6枚	8枚
	キャベツ(カット済)	50g	100g	150g	200g
	うめ昆布茶	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
かぶとわかめのみそ汁	かぶ(乱切り・冷凍)	30g	60g	90g	120g
	わかめ汁	1袋	2袋	3袋	4袋
	水	150mℓ	300mℓ	450mℓ	600mℓ

鰹づけ
厳選した鰹を特製の漬けダレに漬け込んでいます。

とろ～り半熟たまご　ハムの磯辺揚げ　鰹づけ

10分ごはん

エコクック

10/31(土) ハロウィンかぼちゃカレー
白身魚フライ

消費期限 11/1(日)



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)	1,144円(1,235円)	1,431円(1,545円)	1,817円(1,962円)	2,246円(2,425円)	2,246円に 561円(605円)ずつプラス

■本日分は、30日(金)のお届けです。

※ひき肉…自然解凍する

下ごしらえ

ア 卵…水からゆでる(沸騰後約10分)→半分に切る
イ かぼちゃ…一口大に切る
人参…型抜き(コツ参照)又は食べやすく切る
玉葱…くし形切り
ウ キャベツ…せん切り
エ 焼きのり…目や口の形に切り取る(残りはゆで卵の飾りにご使用ください)

〈作り方〉手順 ●→●

1. 鍋に油を熱してひき肉、イを炒め、水を加えて蓋をして煮る。
2. 火が通ったらいったん火を止め、カレールウを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、とろみがつくまで煮る。
3. 皿にご飯をのせ、上からラップをかぶせておばけの形に整える。
4. ご飯の周りに②を入れ、エののりで目、口などを飾り付け、ケチャップでほっぺを描く。
1. フライは凍ったまま、中温(170～180℃)の揚げ油で約5分揚げる。
2. 皿に盛ってア、キャベツを添える。

		1人用	2人用	3人用	4人用
ハロウィンかぼちゃカレー	国産豚ひき肉(冷凍)	30g	60g	90g	120g
	かぼちゃ	50g	100g	150g	200g
	玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
	人参	20g	40g	60g	80g
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
	水	280mℓ	560mℓ	840mℓ	1120mℓ
	カレールウ(中辛)(冷凍)	40g	80g	120g	160g
	焼きのり(5枚入)	1/4袋	1/2袋	1袋	1袋
	トマトケチャップ	適宜	適宜	適宜	適宜
白身魚フライ	白身フライ(冷凍)	2枚	4枚	6枚	8枚
	揚げ油	鍋の大きさに応じて適宜			
	キャベツ	50g	100g	150g	200g
	ソース	適宜	適宜	適宜	適宜
	卵	1/2コ	1コ	2コ	2コ

お買物メモ…トマトケチャップ・ソース

コツ
人参…輪切り→ラップで包み、電子レンジ(500W)で1人用当たり約50秒加熱→ジャック・オ・ランタンなど好きな形に型抜く→最後にトッピング
※型抜き後の人参は食べやすく切り、カレーの具にします。※型はご家庭でご用意ください

カレールウ MILK 白身フライ

工 670kcal 蛋 26.8g 脂 34.0g 炭 64.0g 塩 5.4g ※ご飯の栄養量は含まれません

原材料:かぼちゃ・玉葱・人参・キャベツ…国産 国産豚ひき肉…国産

10/31(土) 濃厚!スパゲティナポリタン
コブサラダ

消費期限 11/1(日)



約15分

	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)	1,282円(1,384円)	1,710円(1,846円)	2,171円(2,344円)	2,684円(2,898円)	2,684円に 671円(724円)ずつプラス

■本日分は、30日(金)のお届けです。

※ウインナー、ささみ…自然解凍する

下ごしらえ

ア ささみ…酒少々(分量外)加えた熱湯でゆでる→粗熱が取れたら適当に裂く(筋は除く)
コーン…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
胡瓜…大きめの乱切り
サニーレタス…ちぎる
イ ウインナー…斜め切り
ピーマン…食べやすく切る

〈作り方〉手順 ●→●

1. フライパンに油を熱してイ、玉葱を炒め、麺をほぐしながら加えて更に炒め、ソースで味付けし、器に盛る。
※麺が固くなった場合は、外袋から出し、内袋に穴を数箇所開け、電子レンジ(500W)で1袋当たり約1分加熱してください。
2. フライパンの汚れを拭いて油を足し、塩、こしょうを加えた溶き卵をふわふわに炒め、①にのせる。
1. アを盛り合わせ、ドレッシングをかける。

		1人用	2人用	3人用	4人用
濃厚!スパゲティナポリタン	濃厚ナポリタン(麺150g・ソース35g)	1袋	2袋	3袋	4袋
	ウインナー(冷凍)	2本	4本	6本	8本
	玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
	ピーマン	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
	油	大½	大1	大1½	大2
	卵	1コ	2コ	3コ	4コ
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
	油	小⅔	大½	大⅔	大1
コブサラダ	国産鶏ささみ(冷凍)	1/2本	1本	1½本	2本
	胡瓜	1/3本	2/3本	1本	1⅓本
	カーネルコーン(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	サニーレタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
	コブサラダドレッシング	1袋	2袋	3袋	4袋

カット済野菜 〈玉葱〉

濃厚ナポリタン……
もちもちとした食感が特徴の麺を使用し、トマトペーストをベースに玉葱、にんにく、香辛料を効かせた濃厚タイプのケチャップソースナポリタンが手軽に作れます!

濃厚ナポリタン ウインナー MILK コブサラダドレッシング MILK

工 663kcal 蛋 22.6g 脂 31.6g 炭 72.0g 塩 4.3g

原材料:玉葱・ピーマン・胡瓜・サニーレタス…国産 国産鶏ささみ…国産

カルショク

和ごころ

10/31(土) 大阪王将 ぷるもち水餃子鍋

消費期限 11/1(日)



約20分 人気メニュー

1日に必要な野菜の1/2量が摂れる♪

	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)	1,292円(1,395円)	1,616円(1,745円)	2,052円(2,216円)	2,537円(2,739円)	2,537円に 634円(684円)ずつプラス

■本日分は、30日(金)のお届けです。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

ア 豆腐…一口大に切る
白菜、にら…ざく切り
人参…短冊切り
イ 生中華麺…熱湯で約3分ゆでる→水洗い→水気を切る

〈作り方〉

1. 鍋に鍋の素、水を入れて煮立て、豚肉、水餃子(凍ったまま)、野菜、豆腐、赤唐辛子(お好みで加減)を順次加えて煮る。
2. 鍋のメにイの麺を加えてひと煮する。

〈水餃子の加熱時間の目安…約5分〉

		1人用	2人用	3人用	4人用
大阪王将 ぷるもち水餃子鍋	大阪王将ぷるもち水餃子(約17g/冷凍)	6コ	12コ	18コ	24コ
	国産豚コマ(冷凍)	30g	60g	90g	120g
	豆腐(300g)	1/4パック	1/2パック	2/3パック	1パック
	白菜	80g	160g	240g	320g
	もやし	75g	150g	200g	300g
	人参	15g	30g	45g	60g
	にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	赤唐辛子(輪切り)	少々	少々	少々	少々
	鍋の素 醤油味	2袋	3袋	4袋	5袋
	水	400mℓ	600mℓ	800mℓ	1000mℓ
	生中華麺	1/2玉	1玉	1½玉	2玉

大阪王将ぷるもち水餃子……
ぷるぷるもちもちの皮でジューシーな具材を包んだ水餃子です。具材の豚肉・鶏肉・キャベツ・白菜・葱・生姜は国産原料を使用しています。

大阪王将ぷるもち水餃子 鍋の素醤油味 生中華麺

工 522kcal 蛋 24.0g 脂 17.6g 炭 67.0g 塩 5.9g

原材料:白菜・もやし・人参・にら…国産 赤唐辛子…中国産 国産豚コマ…国産

10/31(土) かぼちゃのほうとう
鶏ごぼうごはん・花野菜のマヨあえ

消費期限 11/1(日)



約10分

	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)	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円に 802円(866円)ずつプラス

■本日分は、30日(金)のお届けです。

作り方

<かぼちゃのほうとう>

1. 煮る 具材が上になるよう凍ったまま鍋に入れる。
2. だしが溶け出すまで弱火で約30秒加熱する。
3. だしが溶け始めたら強火にして、麺と具をほぐす(約7分30秒)。
4. 全体がぐつぐつ煮立ったら出来上がり(詳しくはパッケージ参照)。

<混ぜご飯の具>

1. 湯煎 凍ったまま袋ごと約5分加熱する。
2. 温かいご飯に混ぜ、カットした葱を散らす。

<ブロッコリー・カリフラワー>

1. 茹でる Aであえる。

		1人用	2人用	3人用	4人用
かぼちゃのほうとう	お水がいらないかぼちゃのほうとう(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
鶏ごぼうごはん	★混ぜご飯の具(鶏ごぼう・冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
	ご飯(茶碗に軽く)	200g(1.5杯)	400g(3杯)	600g(4.5杯)	800g(6杯)
	細葱	少々	少々	少々	少々
花野菜のマヨあえ	素材そのままブロッコリー(冷凍)	20g	40g	60g	80g
	カリフラワー(冷凍)	20g	40g	60g	80g
	A マヨネーズ	小1	大⅔	大1	大1⅓
	A 塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…マヨネーズ

10分ごはん

かぼちゃのほうとう 混ぜご飯の具

工 532kcal 蛋 20.9g 脂 11.2g 炭 87.0g 塩 7.1g ※ご飯の栄養量は含まれません

原材料:細葱…国産