

お申込み方法：商品番号(定期サイクル等)とセット数・お届け希望日をお伝え下さい。

1287号

12月2日(月)~12月7日(土)のお届けメニュー

1食目				2食目				3食目				4食目				5食目			
三陸産さくら真鱈フライカレー風味セット				青森県産いか、大根と厚揚げの炊き合わせセット				四万十ポークと淡路島産玉ねぎの肉じゃがセット				宮崎県産黒毛和牛と黒豚のデミグラスソースハンバーグセット				石見ポークの挽肉の麻婆茄子セット			
メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)
三陸産さくら真鱈フライカレー風味(70g)	132	0.6	7.1	青森県産いか、大根と厚揚げの炊き合わせ(140g)	94	0.7	5.3	四万十ポークと淡路島産玉ねぎの肉じゃが(205g)	195	2.2	20.5	宮崎県産黒毛和牛と黒豚のデミグラスソースハンバーグ(130g)	272	1.9	16.2	石見ポークの挽肉の麻婆茄子(130g)	172	1.2	20.2
コーン、玉ねぎとしめじのスープ煮(80g)	38	0.3	3.5	ほうれん草としめじの卵とじ(80g)	56	0.4	2.6	根菜の旨煮(80g)	32	0.7	6.2	ほうれん草とコーンのソテー(80g)	53	0.4	5.4	大分とり天(60g)	140	0.5	6.4
キャベツと枝豆のコールスロー(80g)	65	0.3	2.6	秘伝豆と大豆の旨煮(80g)	143	1.2	5.9	小松菜と人参のおひたし(80g)	21	0.7	2.4	北海道産じゃが芋ポテトフライ(60g)	122	0.0	15.3	ブロッコリーの中華風おひたし(80g)	51	0.6	6.0
合計	235	1.2	13.2	合計	293	2.3	13.8	合計	248	3.6	29.1	合計	447	2.3	36.9	合計	363	2.3	32.6

1288号

12月9日(月)~12月14日(土)のお届けメニュー

1食目				2食目				3食目				4食目				5食目			
ミートオムレツセット				愛媛名物 ぼもカツセット				みやぎ森林鶏の筑前煮セット				国産若鶏モモ肉のローストチキンセット				大山豚とキャベツの味噌炒め(回鍋肉)セット			
メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)
ミートオムレツ(120g)	157	1.1	6.5	愛媛名物 ぼもカツ(80g)	252	1.0	20.8	みやぎ森林鶏の筑前煮(165g)	158	1.7	12.6	国産若鶏モモ肉のローストチキン(120g)	268	1.3	0.0	大山豚とキャベツの味噌炒め(回鍋肉)(130g)	91	1.0	8.6
玉ねぎ、しめじとピーマンのソテー(80g)	38	0.3	3.5	茄子のトマト煮(80g)	50	0.7	4.2	五目厚焼玉子(70g)	86	0.6	4.4	フレンチポテト(60g)	122	0.0	15.5	豊後のから揚げ(60g)	161	0.6	3.1
人参しりしり(80g)	75	0.5	3.9	温野菜サラダ(ブロッコリー・人参・じゃが芋)(80g)	42	0.0	7.4	三陸産ひじきの煮物(80g)	115	1.3	7.0	キャベツと人参のコールスロー(80g)	59	0.4	2.6	白菜の中華風甘酢和え(80g)	28	0.2	2.6
合計	267	1.9	13.9	合計	344	1.7	32.4	合計	359	3.6	24.0	合計	449	1.7	18.1	合計	281	1.8	14.3

1289号

12月16日(月)~12月21日(土)のお届けメニュー

1食目				2食目				3食目				4食目				5食目			
北海道産銀毛鮭の塩焼きセット				三陸産さくら真鱈と野菜の玉子とじセット				大山豚とキャベツのチャンプルーセット				宮崎ご当地グルメ 国産鶏肉の子キン南蛮セット				石見ポークロース生姜焼きセット			
メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)
北海道産銀毛鮭の塩焼き(70g)	92	0.9	0.1	三陸産さくら真鱈と野菜の玉子とじ(200g)	111	1.3	11.6	大山豚とキャベツのチャンプルー(150g)	159	0.9	3.2	宮崎ご当地グルメ 国産鶏肉の子キン南蛮(170g)	315	3.0	22.6	石見ポークロース生姜焼き(100g)	185	1.6	8.1
かぼちゃの石見ポークそぼろあんかけ(80g)	67	0.8	11.9	茄子の揚げ煮味噌風味(80g)	32	0.6	6.2	厚揚げ、大根、人参の炊き合わせ(80g)	51	0.2	4.6	洋風温野菜(ブロッコリー・人参・かぼちゃ)(80g)	53	1.6	9.8	ほうれん草としめじのソテー(80g)	44	0.6	2.9
青梗菜とうす揚げのお浸し(80g)	55	0.6	3.0	さんびらごぼう(80g)	76	0.7	8.2	三陸産わかめと胡瓜と玉ねぎの酢の物(80g)	34	1.5	14.9	キャベツとコーンのコールスロー(80g)	64	0.4	3.4	ポテトサラダ(80g)	106	0.5	10.8
合計	214	2.3	15.0	合計	219	2.6	26.0	合計	244	2.6	22.7	合計	432	5.0	35.8	合計	335	2.7	21.8

1290号

12月23日(月)~12月28日(土)のお届けメニュー

1食目				2食目				3食目				4食目				5食目			
北海道礼文島 真ホッケの開き干しセット				福島県産やりのかねぎま煮セット				国産鶏肉の照り焼きセット				国産豚肉100%のロールキャベツトマトソース煮セット				日南どり使用 大分のからあげセット			
メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	メニュー名	熱量(kcal)	塩分(g)	糖質(g)
北海道礼文島 真ホッケの開き干し(70g)	123	1.5	0.1	福島県産やりのかねぎま煮(130g)	138	1.9	18.7	国産鶏肉の照り焼き(120g)	204	0.9	0.9	国産豚肉100%のロールキャベツトマトソース煮(180g)	218	1.3	16.8	日南どり使用 大分のからあげ(120g)	321	1.2	6.3
高野豆腐といんげんとうもろこしの炊き合わせ(80g)	62	0.2	3.3	切干大根の煮物(80g)	194	1.1	16.3	みかんと大根の和サラダ(80g)	31	0.4	9.0	ほうれん草と豆もやし(80g)	34	0.7	0.8	ピーマンと玉ねぎ、人参の甘酢あん(80g)	79	0.8	11.3
大根と人参のなます(80g)	39	0.1	8.2	白菜と人参の甘酢煮(80g)	51	0.2	11.4	山形県産最上特産秘伝豆の塩茹で(80g)	106	1.0	1.1	きつまいものポテトサラダ(80g)	110	0.6	11.8	白菜と小松菜の中華風お浸し(80g)	57	0.6	2.4
合計	224	1.8	11.6	合計	383	3.2	46.4	合計	341	2.3	11.0	合計	362	2.6	29.4	合計	457	2.6	20.0

※内容は予告なく変更になる場合があります。