

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。

1291号

12月30日(月)~1月4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			
長崎県産 あじフィレのフライセット				北海道産ぶりと大根の味噌煮セット				大分ご当地グルメ「とり天」セット				具材たっぷりビーフシチューセット				桜島鶏のチリソースセット			
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)
長崎県産 あじフィレのフライ(90g)	202	0.7	9.2	北海道産ぶりと大根の味噌煮(160g)	222	0.6	5.4	大分ご当地グルメ「とり天」(120g)	281	1.1	12.8	具材たっぷりビーフシチュー(180g)	263	1.2	14.6	桜島鶏のチリソース(170g)	250	1.7	13.4
ほうれん草とコーンのソテー(80g)	53	0.4	5.4	ほうれん草としめじの卵とじ(80g)	56	0.4	2.6	茄子、人参とかぼちの揚げたし(80g)	48	0.3	5.1	コーン、玉ねぎとしめじのスープ煮(80g)	38	0.3	3.5	茄子、人参、こんにやくの味噌炒め(80g)	74	1.0	7.6
キャベツと枝豆のコールスロー(80g)	65	0.3	2.6	佐渡島産あかもと胡瓜の和サラダ(80g)	26	0.3	6.1	北海道産切り昆布と大豆の煮物(80g)	86	1.4	5.5	キャベツとごぼうのドレッシングサラダ(80g)	126	0.2	4.5	卵とブロッコリーの中華炒め(80g)	102	0.6	2.1
合計	320	1.4	17.2	合計	304	1.3	14.1	合計	415	2.8	23.4	合計	427	1.7	22.6	合計	426	3.3	23.1

1320号

1月6日(月)~1月11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			
千葉県産さばの味噌煮セット				四万十鶏つくねと野菜の玉子とじセット				国産牛肉の肉豆腐セット				石見ポークの一口カツセット				天津玉子の中華あんかけセット			
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)
千葉県産さばの味噌煮(100g)	224	0.5	2.1	四万十鶏つくねと野菜の玉子とじ(230g)	196	2.1	13.1	国産牛肉の肉豆腐(200g)	316	1.6	11.4	石見ポークの一口カツ(80g)	238	0.6	14.2	天津玉子の中華あんかけ(200g)	216	1.8	14.2
ごぼうの旨煮(80g)	42	0.5	4.0	じゃが芋の煮ころがし(80g)	72	0.5	10.2	ほうれん草と人参のお浸し(80g)	30	0.3	2.0	茄子のトマト煮(80g)	50	0.7	4.2	国産ポーク焼売(45g)	83	0.5	7.7
五目厚焼玉子(70g)	86	0.6	4.4	三陸産ひじきの煮物(80g)	115	1.3	7.0	味付け山芋とろろ(60g)	59	0.7	10.9	温野菜サラダ(ブロッコリー・人参・じゃが芋)(80g)	42	0.0	7.4	こんにやく、大根、人参の味噌煮(80g)	30	0.3	5.3
合計	352	1.6	10.5	合計	385	3.9	30.3	合計	405	2.6	24.3	合計	330	1.3	25.8	合計	329	2.6	27.2

1293号

1月13日(月)~1月18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			
北海道産にしんの開き干しセット				三重県尾鷲産ぶりのど旨い漬けセット				大分郷土料理 鶏肉と白ねぎのがめ煮セット				桜島鶏のトマトカレーチャップセット				石見ポークの酢豚セット			
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)
北海道産にしんの開き干し(120g)	317	1.6	0.1	三重県尾鷲産ぶりのど旨い漬け(70g)	170	1.1	0.0	大分郷土料理 鶏肉と白ねぎのがめ煮(120g)	248	0.9	5.6	桜島鶏のトマトカレーチャップ(110g)	380	1.3	24.1	石見ポークの酢豚(160g)	176	1.4	17.6
大根と人参の旨煮(80g)	59	1.3	6.6	かぼちゃとしめじの煮物(80g)	57	0.2	10.8	香梗菜とうす揚げのお浸し(80g)	55	0.6	3.0	ほうれん草と蒸し鶏のソテー(80g)	56	0.8	2.2	茄子と白ねぎの中華煮込み(80g)	80	0.3	6.3
三陸産わかめと胡瓜と玉ねぎの酢の物(80g)	34	1.5	14.9	さんびらごぼう(80g)	76	0.7	8.2	茄子の揚げ味噌浸し(80g)	32	0.6	6.2	洋風温野菜(ブロッコリー・人参・かぼちゃ)(80g)	53	1.6	9.8	ほうれん草ともやしナムル(80g)	37	0.5	1.1
合計	410	4.4	21.6	合計	303	2.0	19.0	合計	335	2.1	14.8	合計	489	3.7	36.1	合計	293	2.2	25.0

1294号

1月20日(月)~1月25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			
出雲おでんセット				北海道産天然ぶりの照り焼きセット				東北産みやぎ豚丼の具セット				昔懐かしい肉屋のメンチカツセット				島根石見ポークと北海道ホタテと山形最上椎茸の八宝菜セット			
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)
出雲おでん(〜g)	-	-	-	北海道産天然ぶりの照り焼き(60g)	93	1.0	4.4	東北産みやぎ豚丼の具(160g)	261	1.8	10.9	昔懐かしい肉屋のメンチカツ(100g)	235	1.0	13.4	島根石見ポークと北海道ホタテと山形最上椎茸の八宝菜(180g)	169	1.8	12.8
ほうれん草、人参、厚揚げの炊き合わせ(80g)	37	0.6	4.2	高野豆腐といたげんと人参の炊き合わせ(80g)	62	0.2	3.3	大豆の五目煮(80g)	95	0.7	12.6	キャベツと豆もやしのカレー煮込み(80g)	25	0.2	3.1	揚げ春巻き餃子(55g)	151	0.5	9.7
なめこ入り味噌大根おろし(80g)	23	1.0	2.9	みかん大根の和サラダ(80g)	31	0.4	9.0	白菜の昆布漬(80g)	22	2.0	2.7	きつまいものポテトサラダ(80g)	110	0.6	11.8	もやしと人参のナムル(80g)	21	0.1	2.2
合計	-	-	-	合計	186	1.6	16.7	合計	379	4.5	26.2	合計	370	1.8	28.3	合計	341	2.4	24.7

※内容は予告なく変更になる場合があります。