

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。

1274号

9月2日(月)~9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					
北海道礼文島 真ホッケの塩焼きセット				静岡県産 かつおのりゅうきゅうセット				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 豊後のから揚げセット					
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 真ホッケの塩焼き (70g)	123	1.5	0.1	静岡県産 かつおのりゅうきゅう (80g)	83	2.7	6.0	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 (160g)	218	1.3	16.8	日南どり使用 豊後のから揚げ (120g)	321	1.2	6.3		
高野豆腐の炊き合わせ (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のスナー (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	ほうれん草と椎茸の卵とじ (80g)	52	0.3	2.6	山形県産最上郡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	329	4.1	24.9	合計	341	2.3	11.0	合計	362	2.6	29.4	合計	457	2.6	20.0		

1275号

9月9日(月)~9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					
長崎県産 あじフィレのフライセット				北海道産 鮭の南蛮漬けセット				大阪名物 大山豚のハリハリ胡麻しゃぶセット				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 鮭の南蛮漬け (110g)	166	1.4	16.0	大阪名物 大山豚のハリハリ胡麻しゃぶ (140g)	412	0.8	4.2	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、人参とかぼちゃの揚げたし (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、こんにゃくの味噌炒め (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	三陸産あかもく胡瓜の和サラダ (80g)	26	0.3	6.1	北海道産切り昆布煮 (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	248	2.1	24.7	合計	546	2.5	14.8	合計	427	1.7	22.6	合計	426	3.3	23.1		

1276号

9月16日(月)~9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					
国産さばの煮付けセット				瀬戸内海産さわらと茄子の揚げみぞれびたしセット				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)		
国産さばの煮付け (110g)	260	0.9	5.0	瀬戸内海産さわらと茄子の揚げみぞれびたし (120g)	94	0.7	5.3	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	刻み白菜 シークワーサー果汁入り (65g)	12	1.3	1.8	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 (80g)	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	白菜胡麻和え (80g)	54	0.6	5.8		
合計	388	2.0	13.4	合計	358	2.8	18.2	合計	387	3.6	24.1	合計	330	1.3	25.8	合計	353	2.9	27.7		

1277号

9月23日(月)~9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					
北海道産にしんの開き干しセット				宮城県産ホンダガレイの煮付けセット				鶏肉と白ねぎのがめ煮セット				桜島鶏のリコピントマト八丁味噌煮セット				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	宮城県産ホンダガレイの煮付け (150g)	167	2.0	9.5	鶏肉と白ねぎのがめ煮 (130g)	248	0.9	5.6	桜島鶏のリコピントマト八丁味噌煮 (150g)	215	1.2	18.3	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	さんびらごぼう (80g)	76	0.7	8.2	ほうれん草と蒸し鶏のスナー (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	香ばさとうす揚げのお浸し (80g)	55	0.6	3.0	茄子の揚げ煮 味噌風味 (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	279	2.8	23.3	合計	356	2.2	20.0	合計	324	3.6	30.3	合計	293	2.2	25.0		

※内容は予告なく変更になる場合があります。