

塩分ケアコース

A~G
共通

らくらく
定期便あり

1食あたりの食塩相当量を2gに抑えた、おかず7食分のセットです。(商品は弊社都合により変更となることがあります。)

塩分は控えめでありながら、
だけど、しっかりとした味付けで
おいしい。その秘密は、
食材の旨みを生かした調理法。



Aセット



01 鯖(サバ)の塩焼き

01 鯖(サバ)の塩焼き

- ・京揚げと九条ねぎの卵和え
- ・鶏挽肉入り金平
- ・鹿の子豆腐煮
- ・菜の花の辛子和え

エ	270kcal	蛋	14.1g
脂		脂	21.1g
塩	1.7g	炭	6.2g

02 スープカレー

- ・白身魚天ぷらと野菜の旨煮
- ・野菜の炊き合わせ
- ・茄子の煮浸し
- ・ニラ玉

エ	246kcal	蛋	17.1g
脂		脂	14.5g
塩	1.6g	炭	11.6g

03 海鮮味噌煮込み

- ・鶏のゆず胡椒焼き
- ・大根の牛すばろあん
- ・ペンネのペペロンチーノ風
- ・ポテトのパター風味

エ	226kcal	蛋	20.0g
脂		脂	9.8g
塩	1.8g	炭	14.6g



04 ハ宝菜

- ・チーズフォンデュ風
- ・茄子の白味噌がけ
- ・キャベツ炒め
- ・2色の桃のコンポート

エ	215kcal	蛋	9.8g
脂		脂	16.7g
塩	1.3g	炭	6.4g



05 魚介のトマトソース煮

- ・メンチカツ
- ・グラタン
- ・ほうれん草の土佐和え
- ・きのこソテー

エ	209kcal	蛋	14.7g
脂		脂	10.1g
塩	1.9g	炭	14.9g



06 鶏肉の照り煮と蛸の唐揚げ

- ・蛸の唐揚げ
- ・南瓜のいとこ煮
- ・青梗菜のお浸し
- ・じゃが芋のコンソメ煮

エ	203kcal	蛋	16.4g
脂		脂	11.8g
塩	1.4g	炭	7.5g



07 鱈(タラ)のきのこクリーム

- ・筑前煮
- ・3種の野菜の炒め物
- ・ブロッコリーと胡麻和え
- ・わかめとツナの和え物

エ	175kcal	蛋	18.0g
脂		脂	6.9g
塩	1.4g	炭	10.0g

Bセット



01 豚しゃぶおろしソース

01 豚しゃぶおろしソース

- ・鰯の照焼き
- ・揚げ出し豆腐の煮付
- ・蕪の卵とじ
- ・ひじき煮

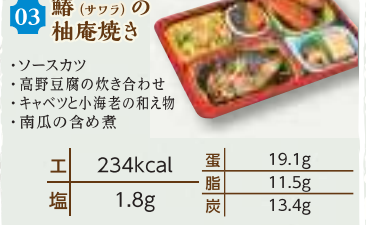
エ	249kcal	蛋	22.5g
脂		脂	14.2g
塩	1.6g	炭	7.6g



02 プルコギ

- ・大根といかの煮物
- ・ひき肉入り金平ごぼう
- ・白菜とじゃこのお浸し
- ・さつま芋の甘煮

エ	227kcal	蛋	10.5g
脂		脂	15.5g
塩	1.6g	炭	11.4g



03 鯖(サバ)の柚庵焼き

- ・ソースカツ
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・キャベツと小海老の和え物
- ・南瓜の含め煮

エ	234kcal	蛋	19.1g
脂		脂	11.5g
塩	1.8g	炭	13.4g



04 鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜

- ・茄子のミートソース
- ・彩り春雨
- ・牛蒡の煮物
- ・なめこおろし

エ	253kcal	蛋	12.9g
脂		脂	17.2g
塩	1.6g	炭	11.7g



05 鶏のデミソース仕立て

- ・海老とキャベツの卵炒め
- ・茄子の土佐煮
- ・菜の花のお浸し
- ・シェルのクリーム和え

エ	226kcal	蛋	15.5g
脂		脂	15.5g
塩	1.4g	炭	6.0g



06 ペスカトーレ

- ・牛肉のおろしソース
- ・南瓜のクリーム煮
- ・ポトフ
- ・ほうれん草の卵とじ

エ	258kcal	蛋	15.2g
脂		脂	12.3g
塩	1.7g	炭	21.6g



07 鶏肉の唐揚げ甘酢あん

- ・竹輪と根菜の炊き合わせ
- ・里芋の牛すばろあん
- ・菜の花とあさり辛子和え
- ・茼蒿の煮物

エ	231kcal	蛋	17.9g
脂		脂	10.7g
塩	1.8g	炭	16.0g

Cセット

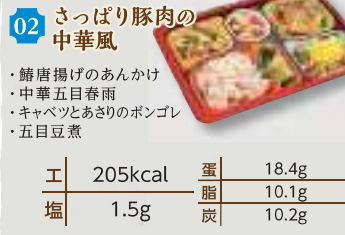


07 赤魚の煮付

01 コク旨韓国風チゲ

- ・もやしナムルの卵のせ
- ・野菜の旨煮
- ・チンゲン菜と鶏肉のソテー
- ・薩摩芋のシナモン風味

エ	233kcal	蛋	12.1g
脂		脂	15.4g
塩	1.6g	炭	11.5g



02 さっぱり豚肉の中華風

- ・鯖唐揚げのあんかけ
- ・中華五目春雨
- ・キャベツとあさりのボンゴレ
- ・五目豆煮

エ	205kcal	蛋	18.4g
脂		脂	10.1g
塩	1.5g	炭	10.2g



03 鰯(ブリ)の山椒焼き

- ・牛肉と春雨の五目炒め
- ・里芋とわかめの煮物
- ・青菜の中華和え
- ・昆布煮

エ	216kcal	蛋	14.7g
脂		脂	12.6g
塩	1.6g	炭	11.0g



04 鶏のトマトソースとじゃが芋の洋風煮

- ・じゃが芋の洋風煮
- ・厚揚げとなすのおろしあん
- ・蓮根炒め
- ・ほうれん草の白和え

エ	214kcal	蛋	17.3g
脂		脂	12.3g
塩	1.9g	炭	11.8g



05 鰯(アジ)の当座煮

- ・がんもの野菜あんかけ
- ・鶏肉の黒胡椒ソース
- ・錦糸卵のかんじょ煮付
- ・ぜんまい煮

エ	214kcal	蛋	18.3g
脂		脂	11.5g
塩	1.8g	炭	9.2g



06 ハンバーグおろしソース

- ・南瓜のグラタン風
- ・海老とブロッコリーのソテー
- ・スクランブルエッグ
- ・玉葱とマッシュルームのソテー

エ	218kcal	蛋	13.1g
脂		脂	10.0g
塩	1.7g	炭	18.8g



07 赤魚の煮付

- ・ミートソース
- ・ほうれん草とツナの炒め物
- ・南瓜のマヨネーズ和え
- ・アスパラのソテー

エ	178kcal	蛋	14.8g
脂		脂	5.9g
塩	1.4g	炭	16.4g

D-セット



01 帆立のチャウダー

01 帆立のチャウダー

- ・スパゲティマトソース
- ・蒸し鶏と人参の和え物
- ・白菜と昆布の浅漬け
- ・薩摩芋のあんこ和え

エ	221kcal	蛋	15.9g
		脂	8.8g
塩	1.3g	炭	19.6g

02 豚肉のB.B.Qソース

- ・ビーフン
- ・きのこのバター風味
- ・りんごのコンポート
- ・もやしナムル

エ	266kcal	蛋	15.5g
		脂	15.4g
塩	1.2g	炭	16.3g

03 タンドリーチキン

- ・鯖の煮付
- ・炒り豆腐
- ・ほうれん草と揚げのお浸し
- ・ペンネクリーム和え

エ	200kcal	蛋	21.0g
		脂	8.8g
塩	1.8g	炭	9.2g



04 カジキの照り煮

- ・ねぎ塩ハンバーグ
- ・金牛平莠
- ・青梗菜のお浸し
- ・かぼちゃの甘煮

エ	228kcal	蛋	23.7g
		脂	8.8g
塩	1.7g	炭	13.8g



05 豚肉の粒マスタード焼き

- ・マカロニと魚介のクリーム煮
- ・じゃが芋とツナの煮付け
- ・青梗菜の炒め物
- ・蓮根と牛蒡の金平

エ	231kcal	蛋	14.5g
		脂	12.4g
塩	1.4g	炭	15.4g



06 鯖(サバ)の香味ソース

- ・ビーフン
- ・フキの煮物
- ・蓮根と人参の金平
- ・ひじきの白和え

エ	342kcal	蛋	14.9g
		脂	23.2g
塩	1.7g	炭	18.3g



07 鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースかけ

- ・牛肉と牛蒡の炒め煮
- ・茄子と蒸し鶏の土佐煮
- ・京揚げ入りひじき
- ・青豆の甘煮

エ	174kcal	蛋	16.9g
		脂	6.5g
塩	2.0g	炭	11.9g

E-セット



01 牛すき焼き関西風(うどん入り)

01 牛すき焼き関西風(うどん入り)

- ・カツオ佃煮焼きゴマソース
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・ほうれん草の彩り浸し
- ・いんげんのおろし和え

エ	240kcal	蛋	12.9g
		脂	12.5g
塩	1.6g	炭	19.1g



02 さんまの有馬山椒煮

- ・肉じゃが
- ・ほうれん草と卵の和え物
- ・若竹煮
- ・いんげんのごま和え

エ	208kcal	蛋	11.3g
		脂	10.9g
塩	1.9g	炭	16.3g



03 やわらかミルフィーユ豚カツの卵とじ

- ・茄子のピリ辛そぼろあん
- ・ツナと白菜の煮浸し
- ・ぜんまいと京あげの煮物
- ・赤いんげん豆の甘煮

エ	239kcal	蛋	9.5g
		脂	13.1g
塩	1.5g	炭	20.6g



04 赤魚の揚げ煮野菜あんかけ

- ・里芋と牛肉の味噌煮
- ・高野豆腐と青豆の玉子メ
- ・ほうれん草とえきの土佐和え
- ・切り干し大根のさっぱり漬け

エ	212kcal	蛋	12.0g
		脂	11.2g
塩	1.6g	炭	14.0g



05 デミグラスハンバーグ4種のチーズ焼き

- ・ねぎりスタのペロンチーノ
- ・ポテトとコーンのマヨネーズ風味
- ・ひじき煮
- ・ヤングコーンと舞茸のコンソメ煮

エ	254kcal	蛋	14.2g
		脂	12.4g
塩	2.0g	炭	21.3g



06 鮭(サケ)のチャンチャン焼き風

- ・豚肉と白菜の煮物
- ・さつま揚げの柚子おろしあん
- ・かにかまの玉子メ
- ・白玉だんご

エ	202kcal	蛋	14.1g
		脂	8.2g
塩	2.0g	炭	18.1g



07 鶏肉とかぼちゃのグリン豆乳ソース

- ・イタヤ貝とコーンのバター風味炒め
- ・ガーリックフライドポテト
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・パイナップルのコンポート

エ	277kcal	蛋	14.0g
		脂	15.6g
塩	1.6g	炭	20.3g

F-セット



01 白身魚の柚子風味あんかけ

01 白身魚の柚子風味あんかけ

- ・豚肉の山椒炒め
- ・いんげんと人参の胡麻和え
- ・シェルの磯風味
- ・りんごの甘煮

エ	256kcal	蛋	14.0g
		脂	13.1g
塩	2.0g	炭	20.4g



02 ビーフストロガノフ

- ・鰯の塩麹焼き
- ・炒りおから
- ・小松菜と白菜の和え物
- ・黒豆煮

エ	202kcal	蛋	15.0g
		脂	10.0g
塩	1.8g	炭	12.9g



03 回鍋肉

- ・厚揚げと桜えびの旨煮
- ・もちもちキョウザ
- ・かぼちゃの鶏そぼろ
- ・キャベツとコーンのマヨネーズ和え

エ	207kcal	蛋	14.8g
		脂	10.7g
塩	1.7g	炭	12.8g



04 チキンの香草焼き

- ・赤魚の生姜煮
- ・ほうれん草とコーンのバター醤油炒め
- ・野菜の味噌和え
- ・ひじき煮

エ	238kcal	蛋	21.7g
		脂	11.3g
塩	1.9g	炭	12.6g



05 鯖(サバ)の味噌煮

- ・中華風入り卵
- ・切干大根
- ・ツナとカニとブロッコリー
- ・大豆煮

エ	309kcal	蛋	13.7g
		脂	21.3g
塩	1.8g	炭	15.5g



06 牛蒡と豚肉の卵とじ

- ・いわしつみの野菜添え
- ・ミックスビーンズトマト煮
- ・蒟蒻の甘炒め
- ・白菜のゆかり和え

エ	207kcal	蛋	11.4g
		脂	10.9g
塩	2.0g	炭	15.9g



07 シーフードホワイトカレー

- ・鶏肉の照り煮
- ・豚肉と若竹煮
- ・ほうれん草とメンマの中華和え
- ・ぜんまい煮

エ	204kcal	蛋	10.6g
		脂	14.9g
塩	2.0g	炭	6.9g

G-セット



01 鯖(サバ)大根

01 鯖(サバ)大根

- ・豚肉ともやしのカレー炒め
- ・小松菜の胡麻和え
- ・高野豆腐の含め煮
- ・青豆の甘煮

エ	200kcal	蛋	14.1g
		脂	12.1g
塩	1.9g	炭	8.7g



02 鶏肉のハニーマスタード

- ・海老のグラタン風
- ・がんもとしめじの煮物
- ・いんげんの生姜醤油和え
- ・玉葱と赤ピーマンの明太マヨ和え

エ	268kcal	蛋	19.4g
		脂	17.3g
塩	1.7g	炭	8.6g



03 肉じゃが

- ・竹輪とにんじんの芽の味噌バター
- ・厚揚げのねぎ醤油だれ
- ・青梗菜の煮浸し
- ・パイナップル

エ	201kcal	蛋	9.2g
		脂	10.1g
塩	1.8g	炭	18.2g



04 麻婆茄子

- ・鯖の柚塩焼き
- ・春雨の中華和え
- ・アスパラソテー
- ・コーンのコンソメ煮

エ	228kcal	蛋	6.9g
		脂	16.4g
塩	1.7g	炭	13.2g



05 チキンのもち麦入りトマトソース

- ・カレーだしの炊き合わせ
- ・キャベツとワカメの和え物
- ・豚と野菜の炒め物
- ・アボカドと枝豆のサウザンアイランドドレッシング和え

エ	223kcal	蛋	14.2g
		脂	13.0g
塩	1.6g	炭	12.2g



06 鰻(カマノ)のガーリックステーキ

- ・豚肉と筍の炒め物
- ・青菜の卵炒め
- ・クリームパンネ
- ・里芋のそぼろあん

エ	218kcal	蛋	19.5g
		脂	11.4g
塩	1.6g	炭	9.5g



07 鮭(サケ)のみりん焼き

- ・蓮根のはさみ揚げ
- ・きのこの卵とじ
- ・大豆とひじき煮
- ・さつま芋のレモン煮

エ	246kcal	蛋	16.3g
		脂	13.7g
塩	1.4g	炭	14.6g