

おまかせコース

ご注文から4～7日後のお届け日をご指定いただけます。
※製造の都合等により予告なく献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。
例：7/20(木)注文→お届け可能日は7/24(月)、7/25(火)、7/26(水)、7/27(木)となります。

主菜：1品
副菜：4品

1セット
7食

¥4,173

(税込)

らくらく
定期便あり
別途配送料

当カタログに掲載されているセットメニューは、「らくらく定期便」ご利用者様用のメニューです。
都度購入の方は、**橙枠のメニューが枠内下部の赤字メニューに変更**となりますので、ご注意ください。



【7-4】

ご注文受付

7月20日(木)～7月26日(水)

お届け予定

7月24日(月)～8月2日(水)

A
セット



01 鶏ちゃん

副菜：鶏の卵とじ／菜の花の和え物／
桜えびと切干大根の煮物／ひじきの白
和え

エ：216kcal／塩：2.6g／蛋：14.5g／
脂：10.7g／炭：15.6g



02 海老チリ

副菜：牛肉と野菜のステーキソース和え
／ポテの粒マスタードサラダ／小松
菜と椎茸のお浸し／焼売

エ：211kcal／塩：2.0g／蛋：9.7g／
脂：10.5g／炭：19.3g



03 和風だしのポークカレー

副菜：鯖の塩焼き／カニかまどキャベツ
のマヨ和え／ほうれん草と人参の磯和
え／パインのコンポートレーズン添え

エ：232kcal／塩：2.4g／蛋：17.0g／
脂：10.2g／炭：18.1g



04 鯖の葱味噌マヨソース焼き

副菜：豚しゃぶ／がんもの詰め煮／
キャベツとしらすの和え物／昆布の煮
物

エ：247kcal／塩：2.1g／蛋：16.8g／
脂：13.6g／炭：14.1g



05 牛肉の味噌煮込み

副菜：あさりの卵とじ／茄子の中華胡
麻醤油／いんげんの白和え／牛蒡煮

エ：231kcal／塩：1.5g／蛋：18.5g／
脂：12.7g／炭：10.7g



06 赤魚の野菜旨煮

副菜：鶏肉の柚子胡椒焼き／南瓜の
昆布あん／薩摩芋と蒟蒻の白和え／
もやしのザーサイ和え

エ：243kcal／塩：1.6g／蛋：18.7g／
脂：9.6g／炭：20.4g



07 八宝菜

副菜：チーズフォンデュ風／茄子田楽／
キャベツの風味炒め／2色の桃のコン
ポート

エ：208kcal／塩：1.8g／蛋：11.6g／
脂：11.3g／炭：14.9g

B
セット



01 海鮮あんかけ焼きそば

副菜：カツとじ／カレーポテト／大根煮
柚子添え／パインコンポート

エ：322kcal／塩：2.5g／蛋：11.1g／
脂：15.1g／炭：34.3g



02 肉豆腐

副菜：海老とブロッコリーの塩だれ／白
菜とちくわの味噌煮／じゃこと大根葉
の炒め煮／牛蒡の甘辛煮

エ：202kcal／塩：2.3g／蛋：10.3g／
脂：12.7g／炭：11.5g



03 鯖(サワラ)の
胡麻味噌だれ

副菜：豚肉のおろしポン酢／野菜のけ
んちん煮／小松菜と油揚げのお浸し
／金平牛蒡

エ：244kcal／塩：2.1g／蛋：16.6g／
脂：15.2g／炭：10.3g



04 鶏肉の胡麻味噌煮

副菜：じゃこなす／筍とザーサイの炒め
煮／海老入り五目豆／いんげんの甘
辛煮

エ：234kcal／塩：2.9g／蛋：19.0g／
脂：10.0g／炭：17.0g



05 鯖(タラ)の煮付

副菜：豚肉の中華味噌炒め／キャベツ
カニかま和え／ほうれん草のピーナツ
ツ和え／椎茸とじゃが芋のチリソース

エ：236kcal／塩：1.8g／蛋：14.9g／
脂：11.7g／炭：17.9g



06 豚肉と白菜の生姜煮

副菜：揚げ穴子と小松菜の卵和え／く
わいの胡麻味噌和え／彩り五穀ひじき
／ピーマンのじゃこ和え

エ：217kcal／塩：2.5g／蛋：10.0g／
脂：8.8g／炭：24.5g



07 鯖(サケ)と野菜の豆乳のクリーム煮

副菜：茄子の葱塩あんかけ／ブロッコ
リーの小海老だれ／白菜の煮びたし
／金時人参と大根のさっぱり和え

エ：207kcal／塩：1.6g／蛋：12.7g／
脂：12.5g／炭：11.3g

【7-5】

ご注文受付

7月27日(木)～8月2日(水)

お届け予定

7月31日(月)～8月9日(水)

A
セット



01 赤魚の更紗煮し

副菜：鶏肉と茄子の揚げ浸し／根菜の
金平／小松菜のお浸し／高野豆腐の
詰め煮

エ：218kcal／塩：1.7g／蛋：22.0g／
脂：8.2g／炭：14.3g



02 鶏唐揚げの葱甘酢がけ

副菜：海老と卵のチリソース／ブロッコ
リーの塩昆布和え／薩摩芋のバイン
煮／ザーサイ

エ：310kcal／塩：2.8g／蛋：13.2g／
脂：14.3g／炭：32.1g



03 鯖(サバ)の香味ソース

副菜：ビーフ／フキの煮物／蓮根と
人参の金平／ひじきの白和え

エ：356kcal／塩：1.4g／蛋：15.5g／
脂：23.3g／炭：21.1g



04 チャプチェ

副菜：鯖の南蛮揚げ／白菜の中華炒
め／胡瓜とカニかまのサラダ／キュ
ービックスイートポテト

エ：209kcal／塩：2.1g／蛋：14.4g／
脂：8.2g／炭：19.3g



05 鯖(タラ)のカニあんかけ

副菜：豚肉と野菜のピリ辛煮／わかめ
とはんぺんの生姜酢和え／いんげんの
ベーコン炒め／じゃが芋のバター醤油

エ：161kcal／塩：2.0g／蛋：16.6g／
脂：6.0g／炭：10.3g



06 浦上そばろ

副菜：蓮根ハンバーグきのこあんかけ
／小松菜とあさりの煮浸し／里芋の黒
光和え／高菜炒め

エ：198kcal／塩：2.5g／蛋：11.2g／
脂：9.9g／炭：16.0g



07 鰯(フリ)の山椒焼き

副菜：牛肉と春雨の五目炒め／里芋と
わかめの煮物／えのきとエリンギの青
菜和え／昆布煮

エ：207kcal／塩：1.8g／蛋：18.5g／
脂：10.2g／炭：10.6g

B
セット



01 豚肉のチリソース

副菜：いかと青梗菜の塩炒め／ペンネ
の明太マヨ和え／ふかし芋／焼売

エ：332kcal／塩：2.2g／蛋：16.4g／
脂：17.7g／炭：26.7g



02 鯖(マグロ)と鰯(フリ)の
煮合わせ

副菜：南瓜のそぼろあんかけ／蒟蒻の
柚子味噌あん／ハムカツ／昆布の煮
物

エ：254kcal／塩：2.3g／蛋：18.5g／
脂：11.0g／炭：20.3g



03 牛しゃぶ

副菜：たらこスパゲティ／茄子のトマ
トクリームソース／ほうれん草ときのこ
のバター風味和え／じゃが芋の炒り煮

エ：264kcal／塩：1.9g／蛋：16.1g／
脂：16.7g／炭：12.2g



04 鰯(アジ)の塩焼き

副菜：鶏の竜田揚げ／里芋と蒟蒻の
田楽／菜の花と錦糸卵のお浸し／昆
布煮

エ：197kcal／塩：2.4g／蛋：18.0g／
脂：10.1g／炭：8.4g



05 豚肉とビーマンの中華炒め

副菜：あさりのスンドゥブチゲ風／スク
ランブルエッグ風／茄子のみぞれあん
／くるみあずき和え

エ：265kcal／塩：2.4g／蛋：10.6g／
脂：17.4g／炭：16.6g



06 海老グラタン

副菜：肉団子の照焼きソース／春雨の
麻婆ソース和え／いんげん油揚げの
お浸し／カレー豆

エ：326kcal／塩：2.8g／蛋：20.4g／
脂：12.6g／炭：32.7g



07 鶏肉の生姜煮

副菜：海老とツナキャベツ煮／山菜金
平／青梗菜の煮びたし／椎茸の卵和
え

エ：173kcal／塩：1.7g／蛋：19.7g／
脂：7.0g／炭：8.0g

【8-1】

ご注文受付

8月3日(木)～8月9日(水)

お届け予定

8月7日(月)～8月16日(水)

A
セット



01 トマト煮込みハンバーグ

副菜：キャベツとベーコンのオムレツ風／海老と
青パパイアのガーリックソテー／ほうれん草とこ
んにゃの白和え／ポテのホクホクマッシュ

エ：272kcal／塩：2.8g／蛋：15.2g／
脂：16.5g／炭：15.6g



02 鯖(タラ)のきのこクリーム

副菜：ミートソース／3種の野菜のお浸
し／ブロッコリーとコーンの塩炒め／わか
めとツナの和え物

エ：234kcal／塩：1.8g／蛋：17.7g／
脂：10.2g／炭：18.0g



03 汁無し坦々麺

副菜：鯖のおろしポン酢／オクラのお
しと和え／じゃが芋餅ソース添え／桃
のコンポート

エ：287kcal／塩：2.2g／蛋：17.8g／
脂：5.2g／炭：42.5g



04 味噌おでん

副菜：あんかけスパゲティ／青菜のしら
す和え／ひじきの煮物／梨のコンポ
ート

エ：199kcal／塩：3.2g／蛋：11.4g／
脂：5.2g／炭：26.8g



05 豚肉のチリソース

副菜：いかと青梗菜の塩炒め／ペンネ
の明太マヨ和え／ふかし芋／焼売

エ：332kcal／塩：2.2g／蛋：16.4g／
脂：17.7g／炭：26.7g



06 魚介と厚揚げの白い麻婆ソースがけ

副菜：鶏ほぐしとおかかの和風ペンネ／
干し海老の大根あんかけ／わかめと竹
輪の甘酢和え／玉ねぎとコーンのピリ辛

エ：173kcal／塩：2.5g／蛋：14.8g／
脂：5.1g／炭：16.8g



07 肉団子の黒酢あんかけ

副菜：ツナと白菜の味噌煮／かぼちゃ
とレーズンの甘だれ／京風春雨煮／
明太じゃが

エ：222kcal／塩：2.4g／蛋：6.9g／
脂：10.6g／炭：24.9g

B
セット



01 鰯(アジ)の胡麻味噌焼き

副菜：豚肉のスタミナ炒め／小松菜と
油揚げの煮浸し／牛蒡とパプリカのサ
ラダ／昆布の佃煮風

エ：227kcal／塩：1.7g／蛋：16.5g／
脂：13.3g／炭：10.2g



02 焼肉と赤魚の香辛焼きペンネ添え

副菜：赤魚の香味焼きペンネ添え／春
雨の中華和え／里芋の味噌煮／高菜
炒め

エ：217kcal／塩：2.0g／蛋：16.4g／
脂：8.7g／炭：18.5g



03 鯖(サケ)の豆乳チゲ

副菜：肉団子の和風あん／南瓜のそぼ
ろあんかけ／小松菜とえのきの胡麻び
たし／枝豆とポテの塩和え

エ：201kcal／塩：2.2g／蛋：14.0g／
脂：7.7g／炭：19.0g



04 鶏肉のレモンペッパー焼き

副菜：鯖のトマト煮／キャベツとじゃこ
の中華和え／炒りおから／わかめとツ
ナ旨塩和え

エ：246kcal／塩：1.9g／蛋：23.3g／
脂：8.4g／炭：19.4g



05 茄子と鯖(サワラ)の柚子胡椒添え

副菜：ロールキャベツのトマト煮／ブロッ
コリーのクリーム和え／切干大根煮／
豆と牛蒡の甘煮

エ：204kcal／塩：2.0g／蛋：10.8g／
脂：9.7g／炭：18.3g



06 豆腐と豚肉の
胡麻味噌炒め

副菜：海老マヨグラタン／筑前煮／
ピーンと青梗菜のオイスター和え／え
のきおろし

エ：309kcal／塩：2.3g／蛋：16.4g／
脂：13.5g／炭：30.5g



07 いかとたらこのグラタン風

副菜：炭火焼風鶏つくね／豆もやしと
人参のナムル／小松菜のお浸し／玉
葱の中華風おか和え

エ：251kcal／塩：2.3g／蛋：15.2g／
脂：14.8g／炭：14.4g