

【 8-2 】

ご注文受付

8月10日(木)～8月16日(水)

お届け予定

8月14日(月)～8月23日(水)

A
セット

01 シーフードカレー

副菜：鶏ときこのおろしポン酢／彩り野菜のオーブオイル仕立て／いんげんの胡麻和え／キャベツとコーンの酢漬け風

エ：282kcal／塩：2.5g／蛋：13.4g／脂：17.2g／炭：18.5g



02 鶏肉の豆乳グラタン風

副菜：揚げだし豆腐／チリピーズ／ブロッコリーのベーコンあん／クルミの甘露煮

エ：334kcal／塩：1.4g／蛋：23.4g／脂：13.4g／炭：29.8g



03 鰻(カレイ)の竜田揚げ

副菜：パンバンジー／ペンネアラビアータ／白菜とコーンのミルク煮／蒟蒻の和風炒め

エ：319kcal／塩：1.4g／蛋：20.0g／脂：14.5g／炭：27.1g



04 茄子と厚揚げの肉味噌がけ

副菜：めばる照り焼き／小松菜のピーナッツ和え／トマトマカロニ／えのきとわかめの中華風和え

エ：239kcal／塩：1.9g／蛋：16.1g／脂：14.1g／炭：12.2g



05 海老チリ

副菜：牛肉と野菜のステーキソース和え／ポテト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



06 豚肉のチゲ煮

副菜：いかとブロッコリーのオイスターあん／南瓜煮のそぼろあん／蓮根と竹輪の炒り煮／黒豆煮

エ：228kcal／塩：2.1g／蛋：13.0g／脂：6.7g／炭：29.2g



07 鱈(タラ)のもろみ味噌

副菜：大根のそぼろあん／ワカメと卵のしらす和え／じゃが芋のトマトクリーム／湯葉煮

エ：157kcal／塩：2.1g／蛋：17.0g／脂：4.6g／炭：11.5g

B
セット

01 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



02 赤魚の地中海風レモンソース

副菜：鶏肉の唐揚げ／小松菜と油揚げのお浸し／豆腐の卵あんかけ／ひじきと人参の炒め煮

エ：212kcal／塩：1.2g／蛋：21.0g／脂：11.2g／炭：6.8g



03 豚肉のスタミナ炒め

副菜：鮭の豆乳ホワイトソース／菜の花とカニカマの柚子和え／キャベツの塩麴和え／白花豆

エ：245kcal／塩：1.7g／蛋：24.4g／脂：10.0g／炭：14.3g



04 穴子のとろとろ卵とじ

副菜：鶏肉の葱揚げだれ／ブロッコリーと金平／揚げ茄子／ほうれん草とコーンのソテー

エ：240kcal／塩：2.2g／蛋：14.9g／脂：13.0g／炭：16.0g



05 親子煮と鰯(ブリ)の照焼き

副菜：鰯の照焼き／肉じゃが／小松菜としいたけのお浸し／金平ごぼう

エ：222kcal／塩：2.5g／蛋：23.5g／脂：7.8g／炭：14.4g



06 おでん

副菜：鶏の唐揚げポン酢風味／じゃが芋の味噌煮／キャベツとわかめの中華和え／炒り卵

エ：222kcal／塩：2.0g／蛋：15.4g／脂：10.6g／炭：16.1g



07 牛肉の牛蒡煮

副菜：あさりのトマトソース／南瓜のチーズ焼風／豆腐の甘味噌あん／キャベツのゆかり和え

エ：231kcal／塩：1.9g／蛋：12.2g／脂：10.0g／炭：23.0g

【 8-3 】

ご注文受付

8月17日(木)～8月23日(水)

お届け予定

8月21日(月)～8月30日(水)

A
セット

01 里芋と肉団子の豆乳チーズ

副菜：いかと青梗菜の和え物／白菜柚子酢和え／あさりと木耳の佃煮風／大豆とほうれん草の白和え

エ：207kcal／塩：2.4g／蛋：11.9g／脂：6.4g／炭：25.4g



02 赤魚の煮付

副菜：豚肉のトマトポン酢／里芋のそぼろ煮／いんげんの胡麻和え／白滝の炒り煮

エ：196kcal／塩：2.5g／蛋：18.2g／脂：7.7g／炭：13.8g



03 デミグラスハンバーグ

副菜：いかのチリソース／白菜の塩昆布和え／じゃが芋のタルタル風味／りんごソテー

エ：272kcal／塩：2.2g／蛋：14.0g／脂：10.5g／炭：30.3g



04 鯖(サバ)の胡麻照焼き

副菜：水炊き風／たらことマッシュポテト／ふろふき大根／大豆昆布煮

エ：297kcal／塩：2.0g／蛋：20.4g／脂：19.0g／炭：10.9g



05 野菜たっぷり回鍋肉

副菜：海老と絹揚げの塩あんかけ／切干と昆布の酢の物／薩摩芋の胡麻よごし／鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味

エ：223kcal／塩：1.5g／蛋：14.8g／脂：11.0g／炭：16.3g



06 鰯(アジ)と根菜の甘酢炒め

副菜：大根と里芋のそぼろ煮／ひじきの中華和え／ブロッコリー胡麻和え／大豆の煮豆

エ：226kcal／塩：1.7g／蛋：15.8g／脂：9.6g／炭：19.1g



07 鶏のトマトソースとじゃが芋のコンソメ煮

副菜：じゃが芋のコンソメ煮／明石焼き／蓮根の炒め／ツナとコーンのおから和え

エ：261kcal／塩：2.2g／蛋：15.2g／脂：12.4g／炭：21.8g

B
セット

01 鰯(ブリ)の竜田揚げ

副菜：のっぺい風煮物／鍋しご／いんげんと人参の胡麻和え／キャベツとろろ昆布和え

エ：239kcal／塩：1.5g／蛋：24.0g／脂：12.7g／炭：7.1g



02 鶏肉の唐揚げおろしポン酢

副菜：炒り卵のカニカマあんかけ／蓮根ホットサラダ／蒸し茄子の味噌かけ／小松菜胡麻和え

エ：270kcal／塩：2.2g／蛋：14.6g／脂：10.7g／炭：29.0g



03 鯖(サワラ)の野菜あんかけ

副菜：鶏肉と野菜のトマト煮／ひじきと竹輪のおかか煮／青梗菜と揚げのお浸し／煮豆

エ：245kcal／塩：2.0g／蛋：21.4g／脂：11.1g／炭：15.0g



04 鶏ちゃん

副菜：麩の卵とじ／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



05 帆立のバター醤油

副菜：タンドリーチキン／薩摩芋と油揚げの煮物／小松菜のおかか和え／蒟蒻甘味噌和え

エ：264kcal／塩：1.3g／蛋：22.8g／脂：12.4g／炭：15.4g



06 豚肉と茄子の味噌炒め

副菜：海老と長芋の煮物／人参と卵の炒め物／大根のオイスター煮／キャベツの浅漬け

エ：227kcal／塩：2.2g／蛋：11.7g／脂：11.2g／炭：19.3g



07 鯖(サバ)の塩麴焼き

副菜：豚肉のハーブガーリック焼き／ひじきの炒り煮／わかめと玉葱の中華和え／キャベツの粒マスタードサラダ

エ：307kcal／塩：2.3g／蛋：20.4g／脂：20.9g／炭：9.2g

【 8-4 】

ご注文受付

8月24日(木)～8月30日(水)

お届け予定

8月28日(月)～9月6日(水)

A
セット

01 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



02 ハンバーグカレー

副菜：鯖の甘酢ソースがけ／マカロニとベーコンのソテー／ひじき煮／きのこソテー

エ：295kcal／塩：2.1g／蛋：13.2g／脂：13.2g／炭：31.0g



03 鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ

副菜：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：228kcal／塩：1.9g／蛋：18.0g／脂：8.5g／炭：20.1g



04 豚バラ肉の焼肉

副菜：海老チリ／春雨サラダ／いかとワカメの塩あん和え／ほうれん草柚子あん和え

エ：226kcal／塩：1.5g／蛋：12.1g／脂：13.9g／炭：13.0g



05 鱈(タラ)の煮付

副菜：豚肉の中華味噌炒め／キャベツカニカマ和え／ほうれん草のピーナッツ和え／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 麻婆茄子

副菜：海老の胡麻ソース／いんげんのおかか和え／りんごのコンポート／ブロッコリーの洋風和え

エ：288kcal／塩：2.1g／蛋：8.2g／脂：15.7g／炭：28.8g



07 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

B
セット

01 豚肉と野菜の胡麻だれ

副菜：鰻(カレイ)のアーモンド揚げ／茄子の煮浸し／カニ風味卵炒め／切干煮

エ：254kcal／塩：1.6g／蛋：11.7g／脂：13.5g／炭：21.3g



02 鱈(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



03 牛肉のXO醤炒め

副菜：とろーり卵／金平ポテト／カリフラワーの挽肉あんかけ／りんごのチーズクリームソース

エ：214kcal／塩：2.2g／蛋：11.9g／脂：11.1g／炭：16.8g



04 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



05 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



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 鶏肉と野菜の甘酢あん

副菜：炊き合わせ／蓮根の胡麻風味／小松菜と油揚げのお浸し／カニかま入り卵炒め

エ：300kcal／塩：2.0g／蛋：18.8g／脂：14.2g／炭：24.1g