

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：2/22(木)注文→お届け可能日は2/26(月)、2/27(火)、2/28(水)、2/29(木)となります。

主業：1品
副業：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



【2-4】

ご注文受付

2月22日(木)～2月28日(水)

お届け予定

2月26日(月)～3月6日(水)

A
セット



01 韓国風焼肉

副業：鱈竜田揚げ野菜あんかけ／春雨とチンゲン菜の卵炒め／大根のそぼろあん／さつま芋のリンゴジュース煮
エ：268kcal／塩：2.2g／蛋：15.8g／脂：13.2g／炭：21.5g



02 鰯(アジ)の胡麻味噌焼

副業：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



03 餃子のカニあんかけ

副業：豚肉と卵の中華炒め／ささみと蓮根の中華和え／ツナとキャベツのカラー和え／レッドキドニーの甘煮
エ：277kcal／塩：2.4g／蛋：19.5g／脂：11.8g／炭：23.0g



04 海老チリ

副業：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



05 豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め

副業：海老マヨグラタン／筑前煮／ピーマ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



06 鰯(タラ)のきのこクリーム

副業：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茹／わかめとツナの和え物
エ：234kcal／塩：1.8g／蛋：17.7g／脂：10.2g／炭：18.0g



07 鶏肉の胡麻味噌煮

副業：じゃこなす／菊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

B
セット



01 鰯(ブリ)の照り焼き

副業：はんぺんと小海老あんかけ／小松菜とじゃこの煮びたし／鶏肉と大根の和風煮／リンゴとさつま芋のコンポート
エ：222kcal／塩：2.3g／蛋：21.8g／脂：8.4g／炭：14.8g



02 鶏のトマトソースとじゃが芋のコンソメ煮

副業：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



03 赤魚の煮付

副業：豚肉のトマトボン酢／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



04 牛肉の味噌煮込み

副業：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



05 鰯(タラ)の洋風グリルと温野菜

副業：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：191kcal／塩：1.5g／蛋：13.5g／脂：5.6g／炭：21.6g



06 タンドリーチキン

副業：あさりときのこの卵とじ／薩摩揚げと牛蒡の煮物／ブロッコリーのアンチョビマヨソース／菜の花のナムル
エ：226kcal／塩：1.9g／蛋：18.4g／脂：10.6g／炭：14.2g



07 おでん

副業：鶏の唐揚げボン酢風味／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

【3-1】

ご注文受付

2月29日(木)～3月6日(水)

お届け予定

3月4日(月)～3月13日(水)

A
セット



01 赤魚の地中海風レモンソース

副業：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：16.8g



02 治部煮

副業：あさりと野菜の卵とじ／キャベツとツナの炒め物／薩摩芋のレモン煮／なめ茸おろし
エ：210kcal／塩：1.9g／蛋：15.8g／脂：8.2g／炭：18.3g



03 鰯(サバ)と野菜の豆乳のクリーム煮

副業：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



04 鶏つくねと野菜の照りだれ

副業：いかと切干大根の明太和え／薩摩芋とクワイの白和え／青梗菜のお浸し／えんどう豆の卵和え
エ：171kcal／塩：2.7g／蛋：12.9g／脂：5.5g／炭：17.5g



05 鰯(アジ)と根菜の甘酢炒め

副業：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



06 浦上そぼろ

副業：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(ブリ)の山椒焼き

副業：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 豚肉と野菜の卵和え

副業：いかとブロッコリーの照りだれ／厚揚げの生葉あんかけ／チンゲン菜のナムル／なすのおろし煮
エ：212kcal／塩：2.7g／蛋：11.9g／脂：14.3g／炭：8.7g



02 鰯の葱味噌マヨソース焼き

副業：豚しゃぶ／がんもの含め煮／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



03 八宝菜

副業：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



04 海鮮あんかけ焼きそば

副業：カツとじ／カレーポテト／大根煮／柚子添え／バインコンポート
エ：322kcal／塩：2.5g／蛋：11.1g／脂：15.1g／炭：34.3g



05 豚肉のスタミナ炒め

副業：鰯の豆乳ホワイトソース／菜の花とカニカマの柚子和え／キャベツの塩麹和え／白花豆
エ：245kcal／塩：1.7g／蛋：24.4g／脂：10.0g／炭：14.3g



06 鰯(アジ)の柚庵焼き

副業：鶏肉の黒胡椒ソース／がんもの野菜あんかけ／海老と卵と小松菜の和風炒め／ぜんまい煮
エ：239kcal／塩：1.5g／蛋：22.6g／脂：13.7g／炭：6.5g



07 汁無し坦々麺

副業：鰯のおろしポン酢／オクラのおかか和え／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

【3-2】

ご注文受付

3月7日(木)～3月13日(水)

お届け予定

3月11日(月)～3月20日(水)

A
セット



01 茄子と厚揚げの肉味噌がけ

副業：めばる照り焼き／小松菜のピーナツ和え／トマトマカロニ／えのきとわかめの中華風和え物
エ：239kcal／塩：1.9g／蛋：16.1g／脂：14.1g／炭：12.2g



02 味噌おでん

副業：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



03 鶏ちゃん

副業：鮭の卵とじ／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



04 鯖(サバ)の胡麻照焼き

副業：水炊き風／たらこマッシュポテト／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 豚肉の生姜煮

副業：鯖の胡麻だれ／春雨甜麺醤和え／いんげんの煮びたし／蒟蒻と枝豆の白和え
エ：300kcal／塩：1.5g／蛋：17.2g／脂：16.3g／炭：21.1g



06 赤魚の更紗蒸し

副業：鶏肉と茄子の揚げ浸し／根菜の金平／小松菜のお浸し／高野豆腐の含め煮
エ：218kcal／塩：1.7g／蛋：22.0g／脂：8.2g／炭：14.3g



07 野菜たっぷり回鍋肉

副業：海老と絹揚げの塩あんかけ／切干と昆布の酢の物／薩摩芋の胡麻よじし／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

B
セット



01 魚介のトマトコンソメと懐しのハムカツ

副業：懐しのハムカツ／グラタン／ミネストローネ／きのこソテー
エ：262kcal／塩：2.2g／蛋：15.4g／脂：13.4g／炭：20.0g



02 ハンバーグの湯葉あんかけ

副業：海老と並の卵和え／菊土佐煮／青梗菜の胡麻和え／酢牛蒡
エ：216kcal／塩：3.0g／蛋：12.2g／脂：12.2g／炭：14.3g



03 鰯(アジ)の胡麻味噌焼

副業：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



04 鶏肉と大根の煮物

副業：カンパチハンバーグの生姜あん／蓮根の梅酢和え／ずいきと京揚げの煮物／枝豆の煮物
エ：191kcal／塩：2.3g／蛋：16.5g／脂：7.3g／炭：14.6g



05 鰻(カレイ)の竜田揚げ

副業：パンパニー／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



06 豚肉と白菜の生姜煮

副業：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 鰻(タラ)のもろみ味噌

副業：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