

【3-3】

ご注文受付

3月14日(木)~3月20日(水)

お届け予定

3月18日(月)~3月27日(水)

A
セット



01 赤魚の塩焼き

副菜:肉焼きそば/味噌田楽/ほうれん草のクルミ和え/レズン南瓜

エ:234kcal / 塩:2.1g / 蛋:20.9g / 脂:9.3g / 炭:16.5g



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 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/苜蓿甘味噌和え

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



04 チキンの赤ワインソテー

副菜:鮭と卵のあんかけ豆腐/ひじきとはんぺんのタルタル和え/大根金平/薩摩芋のスイートポテト風

エ:216kcal / 塩:1.7g / 蛋:19.5g / 脂:9.1g / 炭:14.0g



05 鯖(サワラ)の胡麻味噌だれ

副菜:豚肉のおろしポン酢/野菜のりんじん煮/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



06 肉団子と春雨のスープ仕立て

副菜:ツナと白菜の卵とじ/冬瓜煮/切干大根/マッシュルームのガーリックソテー

エ:205kcal / 塩:2.5g / 蛋:15.0g / 脂:6.6g / 炭:21.5g



07 鯖(サワラ)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

B
セット



01 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



02 鯖(ブリ)の照り焼き

副菜: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



03 豚肉と厚揚げの白味噌煮

副菜:小海老のビーフン/野菜の土佐煮/コーンとポテトのクリーム仕立て/木耳とパプリカの胡麻和え

エ:191kcal / 塩:2.0g / 蛋:9.0g / 脂:5.6g / 炭:26.4g



04 鯖(サバ)の塩麹焼き

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



05 鶏肉の柚子胡椒焼き

副菜:赤魚の塩焼き/炒り卵/酢の物/煮豆

エ:230kcal / 塩:1.9g / 蛋:20.6g / 脂:12.9g / 炭:10.3g



06 シーフードカレー

副菜:鶏ときこのおろしポン酢/彩り野菜のオーブンオイル仕立て/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



07 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

【3-4】

ご注文受付

3月21日(木)~3月27日(水)

お届け予定

3月25日(月)~4月3日(水)

A
セット



01 親子煮と鯖(ブリ)の照り焼き

副菜:鯖の照り焼き/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



02 鯖(サバ)の洋風グリルと温野菜

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



03 まるやか黒酢の酢豚

副菜:海鮮野菜春雨/水菜と白菜の煮浸し/トマトと卵の洋風和え/茄子のそぼろあんかけ

エ:250kcal / 塩:1.6g / 蛋:13.5g / 脂:13.5g / 炭:18.8g



04 鯖(カレイ)のムニエル

副菜:柳川煮/薩摩揚げの煮物/薩摩芋のオレンジ煮/ピーズのトマト煮

エ:267kcal / 塩:1.9g / 蛋:15.9g / 脂:11.9g / 炭:24.1g



05 和風ハンバーグ

副菜:赤魚のソテー/木耳と卵の中華炒め/揚げ出しのそぼろあん/ブロッコリーの胡麻和え

エ:296kcal / 塩:2.0g / 蛋:17.7g / 脂:16.3g / 炭:19.8g



06 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



07 汁無し坦々麺

副菜:鯖のおろしポン酢/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

B
セット



01 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



02 タンドリーチキン

副菜: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



03 鯖(サバ)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



04 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



05 鯖(サバ)の香味ソース

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



06 和風だしのポークカレー

副菜:鯖の塩焼き/カニかまと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ズン添え

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



07 鱈(アジ)の塩焼き

副菜:鶏の竜田揚げ/里芋と苜蓿の田菜/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

【3-5】

ご注文受付

3月28日(木)~3月31日(日)

お届け予定

4月1日(月)~4月7日(日)

※商品のリニューアルに伴い、ご注文・お届けが通常と異なります。

A
セット



01 鯖(サバ)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



02 豚肉と野菜の胡麻だれ

副菜:鯖(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



03 鯖(サバ)の胡麻照焼き

副菜: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



04 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



05 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



06 ピザチキン

副菜:海老といかのバジルソース/揚げじゃが芋/ほうれん草と人参の胡麻和え/コーングラッセ

エ:216kcal / 塩:1.6g / 蛋:17.3g / 脂:8.7g / 炭:17.1g



07 カジキの甘酢あんかけ

副菜:根菜のひき肉あんかけ/春雨チャンプル/ラトウユ/ひじきと人参の炒め物

エ:255kcal / 塩:1.4g / 蛋:19.9g / 脂:10.6g / 炭:20.3g

B
セット



01 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



02 鱈(アジ)の胡麻味噌焼

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



03 治部煮

副菜: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



04 鯖(サバ)のおろしポン酢

副菜:鶏すき/カリフラワーのハーブ和え/いんげんとコーンのバター炒め/もやしと木耳のラー油和え

エ:193kcal / 塩:1.6g / 蛋:16.8g / 脂:8.5g / 炭:12.4g



05 牛しゃぶ

副菜:たらこパスタ/じゃが芋のトマトクリームソース/ほうれん草とき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



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/薩摩芋と苜蓿の白和え/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 プルコギ

副菜:あさりバター/大根の昆布だしあん/薩摩芋のはちみつレモン/きぬさやおかか和え

エ:184kcal / 塩:1.7g / 蛋:11.3g / 脂:6.9g / 炭:19.1g



※記載栄養価:おかずのみ(栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています。)

2024.3 エ:エネルギー / 塩:食塩相当量 / 蛋:蛋白質 / 脂:脂質 / 炭:炭水化合物

0120-8149-39



食宅便

https://shokutakubin.com/

