

# メニューカタログ

1セット5食または7食でお届けいたします。  
 5食…各セット太宰のメニュー5食 / 7食…各セット全てのメニュー7食  
 ご注文から4~7日後のお届け日をご指定いただけます。  
 [らくらく定期便をご利用中の方] お届けセットはサイクル表をご確認ください。  
 ※商品切替のタイミングにより、お手元に届く商品とお買い上げ明細書の表示が異なる場合がございます。  
 ※4/3注文分より価格改定をさせていただきます。

## おまかせ

※サブセットのみでの購入はできません。

1セット 5食 ¥3,450 (税込)

## おこのみセレクト

※番号が記載されている献立のなかからお選びいただけます。  
 ※4食からご購入いただけます。

1食あたり ¥690 (税込)

ご注文受付 4月3日(木)~4月9日(水)      お届け予定 4月7日(月)~4月16日(水)

<p>4-1-1</p> <p>01 鰯(アジ)の蒲焼き風</p> <p>油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/こんにゃくの酢味噌和え</p> <p>エ:285kcal/塩:2.0g/蛋:18.2g/脂:15.4g/炭:22.7g</p>	<p>02 青椒肉絲</p> <p>エビマヨ/きゅうりのピリ辛和え/ごま団子</p> <p>エ:302kcal/塩:1.8g/蛋:18.5g/脂:15.9g/炭:23.2g</p>	<p>03 鰯(タラ)のきのこクリーム</p> <p>3種野菜のサラダ/イタリア野菜のミートソース/ブロッコリーソース</p> <p>エ:274kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:19.2g</p>	<p>04 豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ほたてと大根のうま煮/菜の花とかにまの柚子和え/きんぴらごぼろ</p> <p>エ:273kcal/塩:1.9g/蛋:20.2g/脂:14.0g/炭:19.8g</p>	<p>05 海老チリソース</p> <p>牛肉とにんにくの芽の中辛炒め/きくらげの炒め煮/焼売の白菜あんかけ</p> <p>エ:283kcal/塩:2.5g/蛋:18.6g/脂:14.1g/炭:22.9g</p>	<p>06 鶏肉のレモンペッパー焼き</p> <p>バター醤油パスタ/鱈のトマトソースがけ/かぶのペペロンチーノ</p> <p>エ:284kcal/塩:1.7g/蛋:20.0g/脂:15.3g/炭:19.3g</p>	<p>07 鰯(タラ)のもろみ味噌</p> <p>茄子の揚げたし/ちくわのわさびマヨ/湯葉の五色煮</p> <p>エ:271kcal/塩:2.4g/蛋:18.5g/脂:14.7g/炭:20.6g</p>
<p>サブ</p> <p>タンダーチキン</p> <p>カボチ/ブロッコリーとさつま芋のコンソメ風味豆のサラダ</p>	<p>08 鰯(タラ)の葱味噌マヨソース焼き</p> <p>豚肉と玉ねぎのおろしだれ/キャベツとかにまの和え物/凍豆腐の甘辛煮</p>	<p>09 牛肉のXO醬炒め</p> <p>揚げ焼売/じゃがいもとピーマンの中辛炒め/ハンバーグサラダ</p>	<p>10 海老グラタン</p> <p>カキフライのスパイス炒め/ハムと野菜のマリネ/いんげん与人参のソース</p>	<p>11 豆腐ハンバーグの湯あんかけ</p> <p>エビと玉子の炒め物/菊の土佐煮/青梗菜の胡麻和え</p>	<p>12 赤魚の地中海レモンソース</p> <p>しめじとほうれん草のソース/彩り野菜入りスクランブルエッグ/マカロニハムサラダ</p>	<p>13 鶏肉の焼焼き</p> <p>ほうれん草と小エビの青じそ風味焼き/豆腐の田楽/つみれの和風あんかけ</p>

ご注文受付 4月10日(木)~4月16日(水)      お届け予定 4月14日(月)~4月23日(水)

<p>4-2-1</p> <p>07 揚げない酢豚</p> <p>海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆茄子</p> <p>エ:279kcal/塩:2.5g/蛋:19.8g/脂:13.2g/炭:23.0g</p>	<p>08 赤魚のおろし柚子ソース</p> <p>小松菜と人参の和え物/ニラ卵とじ/里芋の味噌煮</p> <p>エ:271kcal/塩:2.0g/蛋:18.8g/脂:13.2g/炭:21.4g</p>	<p>09 ハッシュドビーフ</p> <p>帆立のハーブガーリック/クリームペンネ/フライドポテト</p> <p>エ:292kcal/塩:1.6g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:22.3g</p>	<p>10 海鮮チゲ</p> <p>もやしナムル/彩り春雨/鶏肉の唐揚げ</p> <p>エ:271kcal/塩:2.5g/蛋:18.6g/脂:13.2g/炭:21.2g</p>	<p>11 和風ハンバーグ</p> <p>ささみの梅しそ和え/ブロッコリーの胡麻和え/揚げ出し豆腐のそぼろあん</p> <p>エ:274kcal/塩:2.4g/蛋:20.1g/脂:14.3g/炭:20.4g</p>	<p>12 鮭(サケ)の味噌焼き</p> <p>茄子の卵とじ/切り干し大根の炒め煮/ほうれん草とちくわの和え物</p> <p>エ:283kcal/塩:2.5g/蛋:19.0g/脂:15.9g/炭:19.6g</p>	<p>13 カツ煮</p> <p>小松菜とほうれん草の辛子和え/赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛蒡の金平</p> <p>エ:299kcal/塩:2.3g/蛋:20.0g/脂:15.7g/炭:20.9g</p>
<p>サブ</p> <p>魚介と野菜のふわふわたまごチーズ</p> <p>アスパラ/茄子のトマトソースがけ/さつま芋のレモン煮</p>	<p>14 八宝菜</p> <p>小松菜の中華和え/麻婆春雨/豆腐のかきたまあんかけ</p>	<p>15 鰯(サバ)と鰯(サワラ)の塩麹焼き</p> <p>山芋の梅肉がけ/豚しほのサラダ/ひじきの炒り煮</p>	<p>16 鶏ちゃん</p> <p>切干大根の煮物/菜の花の煮浸し/ひじきの白和え</p>	<p>17 穴子のとろとろ卵とじ</p> <p>鶏肉の煮込み炒め/金平牛蒡/里芋の柚子味噌がけ</p>	<p>18 牛しゃぶ</p> <p>茄子の揚げ浸し/和風たらこスパゲティ/ほうれん草ときこの炒め物</p>	<p>19 鰯(タラ)の洋風グリルと温野菜</p> <p>ハムとたまごのバスケット/茄子のトマトソースがけ/りんごのコンポート</p>

ご注文受付 4月17日(木)~4月23日(水)      お届け予定 4月21日(月)~4月30日(水)

<p>4-3-1</p> <p>12 白身魚の揚げ出し</p> <p>いんげんの胡麻和え/豆腐の二色田楽/ささみと野菜の磯和え</p> <p>エ:281kcal/塩:2.4g/蛋:18.6g/脂:14.3g/炭:21.5g</p>	<p>13 汁無し担々麺</p> <p>竹の子と牛肉の甘辛炒め/青菜あさり炒め/鮭の中華甘酢がけ</p> <p>エ:293kcal/塩:2.3g/蛋:18.2g/脂:16.0g/炭:23.4g</p>	<p>14 鮭(サケ)と野菜の豆乳バターソース</p> <p>ブロッコリーの帆立スープ煮/白菜とベーコンのソテー/揚げ茄子のサラダ</p> <p>エ:279kcal/塩:2.4g/蛋:19.1g/脂:15.6g/炭:21.1g</p>	<p>15 鶏唐揚げの葱甘酢がけ</p> <p>海老のチリソース/春雨サラダ/きくらげの炒め物</p> <p>エ:278kcal/塩:1.6g/蛋:19.0g/脂:14.5g/炭:21.2g</p>	<p>16 鰯(カレイ)の中華あんかけ</p> <p>青梗菜と豆腐のかきたまあん/長芋ときこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物</p> <p>エ:279kcal/塩:2.4g/蛋:18.7g/脂:13.4g/炭:22.8g</p>	<p>17 ビーフカレー</p> <p>ほうれん草ソース/シーフードのスープ煮/スクランブルエッグ</p> <p>エ:277kcal/塩:2.0g/蛋:18.8g/脂:14.6g/炭:22.4g</p>	<p>18 味噌おでん</p> <p>ささみとほうれん草のおかか和え/いんげんの胡麻ごし/和風炒りたまご</p> <p>エ:277kcal/塩:2.2g/蛋:18.3g/脂:14.8g/炭:19.3g</p>
<p>サブ</p> <p>豚肉の生姜煮</p> <p>ひじきと枝豆の白和え/金平里芋/いんげんのお浸し</p>	<p>19 鮭(サケ)の豆乳チゲ</p> <p>中華揚げ出し豆腐/枝豆がトサラダ/小松菜ときこのナムル</p>	<p>20 メンチカツ</p> <p>和風玉子焼き/鶏肉と野菜の煮物/ツナとピーマンの酢の物</p>	<p>21 シーフードカレー</p> <p>ポークカツ/ツナと4種の野菜ソース/紫キャベツのマリネ</p>	<p>22 牛肉の洋風ソース</p> <p>きのこときのこガーリックソース/ペンチグラタン/ポトフ</p>	<p>23 鰯(タラ)のおろしポン酢</p> <p>大芋/厚揚げの生姜あん/彩り炒り玉子</p>	<p>24 塩ちゃんこ</p> <p>あさりの酒蒸し/揚げ茄子のおろしだれ/いんげんの胡麻ごし</p>

ご注文受付 4月24日(木)~4月30日(水)      お届け予定 4月28日(月)~5月7日(水)

<p>4-4-1</p> <p>牛しゃぶ</p> <p>茄子の揚げ浸し/和風たらこスパゲティ/ほうれん草ときこの炒め物</p> <p>エ:285kcal/塩:2.2g/蛋:17.3g/脂:16.0g/炭:22.4g</p>	<p>25 鰯(サワラ)の香味ソース</p> <p>柚子みそ大根/春菊とエリンギのマヨ和え/五目卵焼</p> <p>エ:286kcal/塩:2.4g/蛋:18.3g/脂:14.9g/炭:23.4g</p>	<p>26 ピザチキン</p> <p>かに風味サラダ/キャロットラペ/ハムとアスパラのソテー</p> <p>エ:271kcal/塩:1.5g/蛋:19.2g/脂:14.2g/炭:21.8g</p>	<p>27 赤魚のムニエル</p> <p>オムレツ/トマトパスタ/かぶのコンソメ煮</p> <p>エ:277kcal/塩:2.3g/蛋:20.2g/脂:14.4g/炭:19.3g</p>	<p>28 鶏ちゃん</p> <p>切干大根の煮物/菜の花の煮浸し/ひじきの白和え</p> <p>エ:271kcal/塩:2.4g/蛋:19.1g/脂:13.6g/炭:19.3g</p>	<p>29 鰯(サバ)と鰯(サワラ)の味噌煮</p> <p>枝豆とたまごのみぞれ和え/里芋の鴨門煮/小松菜のお浸し</p> <p>エ:281kcal/塩:2.1g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:19.6g</p>	<p>30 回鍋肉</p> <p>切り干し大根と昆布の酢の物/さつま芋の胡麻ごし/ささみと小松菜の柚子胡椒風味</p> <p>エ:274kcal/塩:1.7g/蛋:18.5g/脂:13.0g/炭:23.2g</p>
<p>サブ</p> <p>鰯(アジ)の蒲焼き風</p> <p>油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/こんにゃくの酢味噌和え</p>	<p>31 すき焼き</p> <p>煮しめ/鰯の南部焼き/ブロッコリーのかにあんかけ</p>	<p>32 鰯(タラ)のきのこクリーム</p> <p>3種野菜のサラダ/イタリア野菜のミートソース/ブロッコリーソース</p>	<p>33 豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ほたてと大根のうま煮/菜の花とかにまの柚子和え/きんぴらごぼろ</p>	<p>34 海老チリソース</p> <p>牛肉とにんにくの芽の中辛炒め/きくらげの炒め煮/焼売の白菜あんかけ</p>	<p>35 鶏肉のレモンペッパー焼き</p> <p>バター醤油パスタ/鱈のトマトソースがけ/かぶのペペロンチーノ</p>	<p>36 鰯(タラ)のもろみ味噌</p> <p>茄子の揚げたし/ちくわのわさびマヨ/湯葉の五色煮</p>

ご注文受付 5月1日(木)~5月7日(水)      お届け予定 5月5日(月)~5月14日(水)

<p>4-5-1</p> <p>20 海鮮あんかけ焼きそば</p> <p>カキフライのツナマヨ和え/玉子と枝豆の中華トマト/野菜のスープ煮</p> <p>エ:285kcal/塩:1.9g/蛋:18.4g/脂:15.0g/炭:23.0g</p>	<p>21 牛肉の牛蒡煮</p> <p>ピーマンのピリ辛炒め/豆腐甘味噌あん/カニカマとアボカドの和風マヨ和え</p> <p>エ:294kcal/塩:2.5g/蛋:17.5g/脂:16.0g/炭:22.3g</p>	<p>22 帆立のバター醤油</p> <p>タンリーチキン/さつま芋のサラダ/ほうれん草のアンチョビソース</p> <p>エ:288kcal/塩:1.9g/蛋:19.9g/脂:15.2g/炭:21.8g</p>	<p>23 トマト煮込みハンバーグ</p> <p>キャベツのオムレツ風/海老と青パパイアのガーリックソテー/きのこのソース</p> <p>エ:276kcal/塩:2.5g/蛋:18.5g/脂:15.9g/炭:19.2g</p>	<p>24 鰯(サワラ)の野菜あんかけ</p> <p>鶏肉の煮込み炒め/かぶのちくわのあんかけ/キャベツのおおき炒め</p> <p>エ:271kcal/塩:1.4g/蛋:20.2g/脂:14.5g/炭:19.4g</p>	<p>25 和風だしポークカレー</p> <p>さつま芋のレモン煮/鶏肉の山椒焼き/ほうれん草の味噌和え</p> <p>エ:276kcal/塩:1.9g/蛋:19.7g/脂:13.2g/炭:23.3g</p>	<p>26 ペスカトーレ</p> <p>野菜のコンソメ煮/牛肉のステーキ風オニオンソース/かぼちゃのミルクソース</p> <p>エ:273kcal/塩:1.4g/蛋:19.3g/脂:14.0g/炭:21.0g</p>
<p>サブ</p> <p>揚げない酢豚</p> <p>海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆茄子</p>	<p>27 赤魚のおろし柚子ソース</p> <p>小松菜と人参の和え物/ニラ卵とじ/里芋の味噌煮</p>	<p>28 ハッシュドビーフ</p> <p>帆立のハーブガーリック/クリームペンネ/フライドポテト</p>	<p>29 海鮮チゲ</p> <p>もやしナムル/彩り春雨/鶏肉の唐揚げ</p>	<p>30 和風ハンバーグ</p> <p>ささみの梅しそ和え/ブロッコリーの胡麻和え/揚げ出し豆腐のそぼろあん</p>	<p>31 鮭(サケ)の味噌焼き</p> <p>茄子の卵とじ/切り干し大根の炒め煮/ほうれん草ときこの炒め物</p>	<p>32 カツ煮</p> <p>小松菜とほうれん草の辛子和え/赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛蒡の金平</p>

エ:エネルギー / 塩:食塩相当量 / 蛋:蛋白質 / 脂:脂質 / 炭:炭水化物 / カ:カルシウム / リ:リン  
 ※原料由来の骨が残っている可能性があります。召し上がる際はご注意ください。  
 記載栄養価はコースによって異なります。製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。記載栄養価:おかずのみ(栄養成分は、検査機関での分析値、「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)。

新商品を含むセットは右記のご注文からお届けとなります。C、D、E:4/3 A、B:4/24 左記日程までは旧セットにてお届けいたします。

# 塩分 & カロリーケア

塩分2.0g未満、エネルギー301.0kcalを目安に調整したコース。

1セット 5食 ¥3,700 (5食)

1セット 7食 ¥5,180 (7食)

★マークの商品は在庫がなくなり次第WEB掲載撤廃立へ切り替えます



A セット



★牛肉と春雨の甘辛ソース  
鳥賊と野菜の中華風/グリーンチキンのニラ玉あん/黄桃のコンポート  
E:287kcal/塩:1.9g/糖:18.9g/脂:15.5g/炭:19.9g/カ:367mg/リ:206mg



スパイスチキンカレー  
鶏と赤インゲン豆/キャロットラペ/コーンと三色パプリカのライタ  
E:295kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:16.0g/炭:22.8g/カ:473mg/リ:229mg



肉団子と厚揚げの中華おろしだれ  
蒸し鶏の香味和え/大豆とひき肉の中華トマト煮/かぶのカニカマあん  
E:295kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:15.6g/炭:23.4g/カ:684mg/リ:217mg



豚肉のさっぱり中華風  
さつま芋の甘煮/豆腐のトマトチリソース/とろろ玉子と蒸し鶏  
E:280kcal/塩:1.9g/糖:18.5g/脂:15.2g/炭:19.3g/カ:482mg/リ:205mg



白身魚のアクアパッツァ  
ペネパジルソース/クリームポテト/赤いんげん豆とブロッコリーのコンソメソース  
E:272kcal/塩:1.9g/糖:19.4g/脂:13.8g/炭:20.7g/カ:516mg/リ:218mg



鶏と里芋の梅おかか和え  
にんじんしりしり/蓮根と枝豆のわび風味和え/菜の花の塩昆布和え  
E:275kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:15.1g/炭:19.2g/カ:522mg/リ:220mg



具だくさんクラムチャウダー  
ほうれん草のサウンドレッシング/チキンのトマトソース/さつま芋とブロッコリーのガーリックソテー  
E:281kcal/塩:1.8g/糖:18.8g/脂:15.9g/炭:19.5g/カ:351mg/リ:234mg

B セット

豚しゃぶの生姜風味  
ほうれん草胡麻和え/豆腐のうま煮/赤いんげん豆の甘煮  
E:301kcal/塩:1.7g/糖:19.4g/脂:14.7g/炭:23.0g/カ:497mg/リ:240mg

鰯(アジ)フライのタルタルソース  
ハーブ空豆のクリームソース/あさりと平巻のアヒージョ風/蒸し鶏と菜の花のサウンドレッシング  
E:297kcal/塩:1.8g/糖:18.4g/脂:15.9g/炭:22.4g/カ:447mg/リ:318mg

★チキンのガーリックホワイトソース  
ブロッコリーのフュメソース/ポテトのトマトソース/フルーツコンポート  
E:275kcal/塩:1.9g/糖:18.6g/脂:13.9g/炭:21.6g/カ:500mg/リ:216mg

鶏から揚げの甘酢あん  
青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ/そぼろ豆腐/野菜とキクラゲの炒め物  
E:275kcal/塩:1.9g/糖:20.1g/脂:14.2g/炭:20.8g/カ:590mg/リ:231mg

和風ハンバーグおろしソース  
小松菜のお浸し/チキン胡麻だれ和え/さつま芋と赤いんげん豆の甘煮  
E:294kcal/塩:1.9g/糖:18.4g/脂:15.4g/炭:23.2g/カ:514mg/リ:223mg

白身魚の野菜あんかけ  
ポテトサラダ/和風のこぼろ/鶏肉と小松菜のお浸し  
E:273kcal/塩:1.9g/糖:20.1g/脂:13.9g/炭:20.2g/カ:494mg/リ:228mg

豚肉の和風バーベキューソース  
里芋のそぼろあんかけ/ピーマンとハムの炒め物/人参とひじきの白和え  
E:273kcal/塩:1.9g/糖:19.7g/脂:14.1g/炭:19.6g/カ:559mg/リ:219mg

C セット

韓国風ブルコギ  
厚焼玉子の青ネギソース/水餃子/菜の花のナムル  
E:281kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:15.4g/炭:19.2g/カ:400mg/リ:202mg

豚とキャベツのおろしソース  
厚揚げ煮/オクラとひじきの和え物/さつま芋の甘煮  
E:287kcal/塩:1.7g/糖:19.6g/脂:14.0g/炭:21.5g/カ:568mg/リ:217mg

鶏の照り煮  
いとこ煮/大根のみそ田楽/小松菜のこあん  
E:284kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:14.0g/炭:23.4g/カ:402mg/リ:216mg

鱈(タラ)の和風あん  
さつまいもの黒蜜あん/ごぼうサラダ/小松菜の鶏そぼろ和え  
E:281kcal/塩:1.9g/糖:18.6g/脂:14.0g/炭:22.7g/カ:483mg/リ:198mg

鰯(アジ)の香味焼き  
野菜と大根の炒め物/ほうれん草と揚げのお浸し/ポテトサラダ  
E:276kcal/塩:1.8g/糖:20.1g/脂:13.7g/炭:21.1g/カ:521mg/リ:251mg

チキンのケチャップ煮  
人参のホワイトソース/パジルポテト/きのこのコンソメ煮  
E:272kcal/塩:1.9g/糖:18.5g/脂:14.5g/炭:20.7g/カ:520mg/リ:223mg

★チキンの赤ワインソース  
クリームほうれん草とあさり/パジルソースパスタ/カリフラワーと人参のガーリック風味  
E:271kcal/塩:1.9g/糖:18.5g/脂:14.1g/炭:21.3g/カ:487mg/リ:214mg

D セット

鶏のにんにく醤油あん  
かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮/ほうれん草のおひたし/人参の和風マリネ  
E:272kcal/塩:1.9g/糖:18.6g/脂:13.6g/炭:21.8g/カ:396mg/リ:206mg

赤魚の生姜煮  
春雨と野菜の和風炒め/ごぼうサラダ/里芋やわか煮  
E:279kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:14.7g/炭:19.3g/カ:513mg/リ:204mg

チーズハンバーグ デミグラスソース  
フィジルのアンチョビソース/チキンの豆乳ソース/ブロッコリーとツナ  
E:280kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:15.1g/炭:20.0g/カ:423mg/リ:214mg

白身魚のパンクキンソース  
シェルマカロニのトマトソース/ほうれん草と平巻のソテー/豆と野菜のマリネ  
E:278kcal/塩:1.4g/糖:19.5g/脂:13.9g/炭:23.4g/カ:560mg/リ:217mg

牛肉のガーリックペッパー焼き  
豆とパスタのサラダ/ツナと菜の花のフレンチドレッシング/りんごのコンポート  
E:289kcal/塩:1.9g/糖:18.3g/脂:15.4g/炭:20.8g/カ:445mg/リ:203mg

豚肉のうま煮  
もやしと肉みそ/オクラひじき/ジャガイモのツナあん  
E:271kcal/塩:1.9g/糖:18.3g/脂:13.9g/炭:19.4g/カ:619mg/リ:215mg

★鱈(タラ)の山椒風味  
ナスの香味あん/バター醤油チキン/金平ごぼう  
E:278kcal/塩:1.9g/糖:19.8g/脂:13.1g/炭:19.9g/カ:524mg/リ:227mg

E セット

ポークのデミグラスソース マスタード風味  
クラムチャウダーマカロニ/ポテトとグリーンピースのコンソメ煮/菜の花のイタリアン  
E:287kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:15.9g/炭:20.7g/カ:444mg/リ:213mg

鱈(タラ)の照焼き  
オクラひじき/おでん風/大学芋風  
E:274kcal/塩:1.7g/糖:20.1g/脂:15.1g/炭:19.7g/カ:589mg/リ:159mg

★鶏唐揚げタルタルソース  
キャベツと赤パプリカのガーリックコンソメ/クリームペンネ/キャロットサラダ  
E:284kcal/塩:1.9g/糖:19.4g/脂:15.9g/炭:20.1g/カ:471mg/リ:213mg

豚肉のトロ玉あん  
肉団子とレンコン煮/小松菜のツナ和え/切干大根煮  
E:279kcal/塩:1.8g/糖:19.0g/脂:14.1g/炭:20.7g/カ:683mg/リ:225mg

鰯(ニシン)の塩焼き  
昆布煮豆/鶏肉とブロッコリーの梅ドレッシング/じゃがバター  
E:274kcal/塩:1.9g/糖:18.3g/脂:14.0g/炭:19.5g/カ:489mg/リ:216mg

チキンカツ煮  
高野豆腐煮/豚肉の甘酢あん/キャベツとツナの塩昆布あえ  
E:303kcal/塩:1.5g/糖:18.2g/脂:15.9g/炭:21.9g/カ:365mg/リ:221mg

麻婆豆腐  
茄子とオクラのしょうが醤油/鶏たま/かぼちゃと大納言の旨味  
E:279kcal/塩:1.9g/糖:18.6g/脂:15.3g/炭:19.7g/カ:546mg/リ:216mg

# たんぱくケア

たんぱく質10.2g目安、塩分2.0g未満、カリウム446mg以下、リン202mg以下に抑えたコース。  
※たんぱく質量が10.2gを超えるメニューもございます。

1セット 5食 ¥3,700 (5食)

1セット 7食 ¥5,180 (7食)

★マークの商品は在庫がなくなり次第WEB掲載撤廃立へ切り替えます



A セット



鱈(タラ)の彩り野菜  
豆と豆のサラダ/細切りポテトとコーンのガーリック風味/人参のグラッセ  
E:245kcal/塩:1.9g/糖:10.5g/脂:15.3g/炭:18.8g/カ:365mg/リ:129mg



豚肉のオイスターソース  
春雨と野菜の中華風/麻婆かぼちゃ/菜の花の春雨  
E:245kcal/塩:1.9g/糖:10.5g/脂:15.9g/炭:17.4g/カ:411mg/リ:137mg



牛肉とゴボושぐれ煮  
小松菜のごまドレッシング和え/オクラとひじきの和え物/里芋の煮物  
E:263kcal/塩:1.9g/糖:10.7g/脂:16.6g/炭:18.4g/カ:353mg/リ:138mg



海鮮チリソース  
麻婆茄子/野菜の中華炒め/いんげん豆と蒸し鶏の白湯スープ  
E:246kcal/塩:1.9g/糖:9.3g/脂:16.2g/炭:19.2g/カ:377mg/リ:140mg



★鱈(タラ)のオランダーズソース  
茄子のナポリタン/人参とオクラのカレー風味/枝豆チーズポテト  
E:257kcal/塩:1.9g/糖:10.6g/脂:16.2g/炭:21.0g/カ:436mg/リ:144mg



チキンみそカツ  
ひじきとわいのサラダ/若布ととろろ玉子/ほうれん草と大根のおでん  
E:253kcal/塩:1.9g/糖:10.0g/脂:14.6g/炭:21.2g/カ:360mg/リ:121mg



チキンフリカッセ  
いんげんとカリフラワーのコンソメソース/茄子とブロッコリーのトマトソース/フルーツコンポート  
E:245kcal/塩:1.5g/糖:10.6g/脂:15.7g/炭:18.1g/カ:303mg/リ:139mg

B セット

牛肉の中華炒め  
カニカマと青梗菜の中華炒め/こんにゃくのピリ辛和え/さつま芋のハーブソース  
E:247kcal/塩:1.7g/糖:10.0g/脂:15.4g/炭:20.2g/カ:256mg/リ:100mg

ガリバタポーク  
ほうれん草のチーズ和え/あさりと白菜のフュメソース/ポテトのホワイトソース  
E:250kcal/塩:1.7g/糖:10.5g/脂:15.1g/炭:17.4g/カ:383mg/リ:144mg

鰯(アジ)の生姜あんかけ  
ほうれん草と和え/さつま芋揚げ煮/揚げなすの塩昆布  
E:247kcal/塩:1.7g/糖:10.7g/脂:14.7g/炭:20.1g/カ:329mg/リ:157mg

★ハンバーグ赤ワインソース  
茄子のトマトソース/ほうれん草のガーリック風味/蒸し野菜  
E:248kcal/塩:1.8g/糖:10.5g/脂:15.2g/炭:19.1g/カ:431mg/リ:148mg

★牛肉の南蛮  
大根とわかめ煮/小松菜のおひたし/大学芋  
E:252kcal/塩:1.9g/糖:10.4g/脂:15.7g/炭:19.5g/カ:319mg/リ:124mg

シーフードカレー  
キャベツのハニーマスタード和え/ラタトゥイユ/マカロニサラダ  
E:251kcal/塩:1.9g/糖:10.4g/脂:15.8g/炭:17.6g/カ:245mg/リ:137mg

鶏のにら玉あんかけ  
フルーツコンポート/いんげん豆とエノキの中華風/中華春雨サラダ  
E:249kcal/塩:1.8g/糖:10.3g/脂:15.5g/炭:19.1g/カ:274mg/リ:132mg

C セット

麻婆春雨  
蒸し鶏と青梗菜の炒め物/玉子とキクラゲの甘酢ソース/さつま芋の甘露煮  
E:249kcal/塩:1.9g/糖:9.9g/脂:15.6g/炭:19.7g/カ:368mg/リ:115mg

豚肉の味噌炒め  
がんと煮/オクラと昆布の彩り和え/ヨーグルトフルーツサラダ  
E:258kcal/塩:1.8g/糖:10.6g/脂:16.9g/炭:17.4g/カ:253mg/リ:104mg

★豚肉と五目野菜炒め  
厚揚げとニラの玉子あん/もやしと人参のナムル/ピーマンと青梗菜のオスター炒め  
E:246kcal/塩:1.8g/糖:10.0g/脂:15.7g/炭:17.5g/カ:389mg/リ:123mg

大葉つくね  
茄子の生姜醤油和え/豚そぼろとよしの和風あんかけ/のり塩ポテト  
E:254kcal/塩:1.9g/糖:10.5g/脂:14.7g/炭:20.7g/カ:382mg/リ:140mg

かつおのミラノ風カツレツ  
ブロッコリーのガーリックペッパー和え/鶏肉と大根のコンソメ煮/人参のグラッセ  
E:263kcal/塩:1.7g/糖:10.1g/脂:16.5g/炭:20.2g/カ:342mg/リ:129mg

★鰯(アジ)の塩旨ダレ  
いんげん胡麻和え/さつま芋とマヨ和え/大根の肉味噌あん  
E:246kcal/塩:1.7g/糖:10.7g/脂:15.2g/炭:19.0g/カ:352mg/リ:153mg

チキンのマスタードクリームソース  
ブロッコリーのレモン風味/コーンスローサラダ/黄桃のコンポート  
E:245kcal/塩:1.6g/糖:10.7g/脂:15.6g/炭:17.8g/カ:263mg/リ:140mg

D セット

ゴーヤチャンプル  
蒸し鶏と青梗菜の炒め物/コーンクリームコロッケ/里芋と人参の煮物  
E:247kcal/塩:1.8g/糖:10.3g/脂:15.0g/炭:19.5g/カ:416mg/リ:129mg

白身魚のキノコあんかけ  
ひじきとコーンの和風生姜和え/さつま芋の甘煮/大根の肉みそかけ  
E:257kcal/塩:1.6g/糖:10.3g/脂:15.5g/炭:21.2g/カ:368mg/リ:128mg

肉団子と白菜の春雨煮  
カニカマとふろふきの中華風/菊とわかめの中華和え/菜の花と炒り玉子  
E:252kcal/塩:1.8g/糖:9.1g/脂:16.7g/炭:18.4g/カ:360mg/リ:123mg

鶏とパプリカのにんにく醤油炒め  
チヂミ/南瓜の韓国風タルタル/小松菜と人参のナムル  
E:248kcal/塩:1.9g/糖:10.7g/脂:14.7g/炭:20.3g/カ:254mg/リ:102mg

厚揚げと茄子のおろし煮  
しらたき塩ダレ/ブロッコリーの明太マヨ/さつま芋の甘露煮  
E:254kcal/塩:1.9g/糖:10.7g/脂:14.8g/炭:21.2g/カ:438mg/リ:132mg

★ポークのオーロラソース  
小松菜と人参のガーリック風味/キャベツのトマトソース/パンキンサラダ  
E:254kcal/塩:1.7g/糖:10.5g/脂:16.6g/炭:17.9g/カ:438mg/リ:136mg

★鶏のねぎ醤油あん  
大根の煮物/ポテトサラダ/カリフラワー-柚子味噌  
E:255kcal/塩:1.9g/糖:10.5g/脂:15.6g/炭:19.9g/カ:379mg/リ:130mg

E セット

カレーソースハンバーグ  
玉子サラダ/カリフラワーのトマトソース/フルーツコンポート  
E:249kcal/塩:1.9g/糖:10.6g/脂:15.2g/炭:19.2g/カ:410mg/リ:131mg

鮭(サケ)と南瓜のグラタン風  
オクラのカレー風味/葉大根パジル和えととろろ玉子/オニオンソースローサラダ  
E:251kcal/塩:1.9g/糖:10.1g/脂:14.9g/炭:20.7g/カ:331mg/リ:142mg

バーベキューチキン  
葉大根とパプリカのオリブ和え/ガーリックのこ/パンキンサラダ  
E:256kcal/塩:1.9g/糖:10.7g/脂:16.4g/炭:19.5g/カ:400mg/リ:145mg

かに玉  
鶏の中華炒め/じゃがいものオスターソース/もやしキムチ  
E:246kcal/塩:1.9g/糖:9.6g/脂:15.8g/炭:17.6g/カ:272mg/リ:125mg

★肉じゃが  
卵の花/小松菜のこし醤油風味/ごぼうサラダ  
E:260kcal/塩:1.8g/糖:10.6g/脂:15.5g/炭:20.9g/カ:391mg/リ:136mg

赤魚の黒酢あん  
とろろ玉子とブロッコリー/ガーリックチリポテト/中華春雨  
E:246kcal/塩:1.9g/糖:10.7g/脂:15.3g/炭:18.7g/カ:423mg/リ:146mg

豚の生姜焼き  
揚げた味噌田楽/ひじき煮/豆腐と山形のだし和え  
E:247kcal/塩:1.9g/糖:10.7g/脂:14.8g/炭:20.4g/カ:421mg/リ:129mg

E:エネルギー / 塩:食塩相当量 / 糖:糖質 / 炭:炭水化物 / 脂:脂質 / カ:カリウム / リ:リン 記載栄養価はコースによって異なります。製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。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。※原料由来の骨等が残っている可能性があります。召し上がる際はご注意ください。

「サイドメニュー」など、様々な商品をお取り扱い中。詳しくは、下記「お申込み」欄の二次元コードをご利用ください。

## お申込み方法のご案内

### 1.お申込み (お電話またはインターネット)

●お電話 お電話の際「メニューカタログを見た」とお伝えください。

0120-8149-39

【受付時間】8:30~20:30 (土日祝も可) ※年末年始は受付日時を電話番号をお確かめのうえ、お間違のないようお願いいたします。

●インターネット(食宅便ホームページ)

食宅便 検索

https://shokutakubin.com/



### 2.お支払い

●配送料 らくらく定期便:940円(税込)、通常:1,330円(税込) 1回の配達で1箱(2セット)まで同額の送料が可能です。

●代金引換もしくはクレジットカード、Amazon Pay ※代金引換の場合、配達時にお支払いください。別途、代金引換手数料320円(税込)が必要です。※クレジットカードの場合、一括払いです。お引落日はクレジット会社により異なります。

商品の組合せにより出荷倉庫が分かれてしまう場合、それぞれに送料・代引手数料が必要となります。詳細はコールセンターにお問い合わせください。

●「らくらく定期便」の方に限り、口座振替も選択いただけます。 ※電話注文に限ります。 ※口座振替の手続き完了までに2ヶ月程度を要します。 口座振替完了までの期間は代金引換でのお支払いとなります。

### 3.お届け

各コースともにご希望の時間にヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けいたします。お申込から約4日程度でお届けします。お届け時間は下記区分表をご覧ください。 ※希望お届け日、希望お届け時間はあくまで目安です。

区分	1	2	3	4	5
時間帯	午前中	14時~16時	16時~18時	18時~20時	19時~21時
お届けのペース	7食セット	毎週・隔週・月イチ	5食セット	毎週・隔週	

《保存方法》商品が届いたら、冷凍庫にて-18℃以下で保存してください。また、必ず賞味期限内にお召し上がりください。

《注意事項》商品の特性上、お客様都合によるお申込み後のキャンセル・返品はお受けできません。商品の受領を拒絶された場合であっても、代金のご請求をさせていただきますのでご注意ください。お届けした商品に不備がありましたら商品到着後7日以内に左記コールセンターまでご連絡ください。確認させていただいたのち、代替品等の手配を致します。「らくらく定期便」のスキップ、解約をご希望される場合は、次回お届け予定日の5日前までにご連絡ください。

お客様に関する情報は、商品発送、代金決済、郵便・電子メール等による弊社商品のご案内ほか、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。(詳細は弊社ホームページの個人情報保護方針をご覧ください。) 商品写真と実物が異なる場合がございます。ご了承ください。

販売者/日清医療食品株式会社 〒100-6420 東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング20階



2025.4



# メニューカタログ (低糖質セレクト / やわらかい食事)



2025 April

1セット5食または7食でお届けいたします。

5食…各セット太枠のメニュー5食 / 7食…各セット全てのメニュー7食

ご注文から4~7日後のお届け日をご指定いただけます。 [らくらく定期便をご利用中の方] お届けセットはサイクル表をご確認ください。 ※商品切替のタイミングにより、お手元に届く商品とお買い上げ明細書の表示が異なる場合がございます。 ※4/3注文分より価格改定をさせていただきます。

新商品を含むセットは右記のご注文分からお届けとなります。 C、D、E: 4/3 A、B: 4/24 左記日程までは旧セットにてお届けいたします。

## 低糖質セレクト

糖質10.0g以下に抑えたコース。  
糖質が気になる方へおすすめの、人気コースです。

1セット  
5食 ¥3,700 (税込)

1セット  
7食 ¥5,180 (税込)

★マークの商品は在庫がなくなり次第WEB掲載献立へ切り替えます



A  
セット



### チキンと野菜の洋風煮

カリフラワーとツナのフュメソース / 赤いんげん豆のナポリタンソース / ほうれん草のバター風味

エ: 274kcal / 塩: 1.8g / 蛋: 22.6g / 脂: 14.2g / 炭: 19.6g / 糖: 10.0g



### 鰯(アジ)の幽庵焼き

牛ごぼう煮 / 白いんげん豆と人参のカレー和え / 卵の花とひじきの和え物

エ: 272kcal / 塩: 1.8g / 蛋: 22.9g / 脂: 13.9g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g



### 豚肉の旨だし煮

蒸し鶏と水菜のおひたし / オクラひじきとしらたき / 枝豆とふわふわ玉子

エ: 280kcal / 塩: 1.6g / 蛋: 19.5g / 脂: 15.8g / 炭: 19.6g / 糖: 10.0g



### 鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根

ブロッコリーとひじきのサラダ / 牛肉としらたきのすき煮 / オクラと人参のごま和え

エ: 275kcal / 塩: 2.2g / 蛋: 20.1g / 脂: 15.6g / 炭: 19.4g / 糖: 10.0g



### 白身魚のカレーニエル

豆サラダ / オムレツのホワイトソース / 葉大根とえびのガーリック和え

エ: 271kcal / 塩: 1.6g / 蛋: 19.3g / 脂: 15.4g / 炭: 19.2g / 糖: 9.9g



### 牛肉のおろし添え

鶏の照り煮 / わかめポン酢 / ツナとほうれん草のおひたし

エ: 278kcal / 塩: 2.4g / 蛋: 20.5g / 脂: 15.2g / 炭: 19.3g / 糖: 10.0g



### ★ 鰯(タラ)のパセリバター

葉大根のオリーブオイル和え / カリフラワーのレモンペッパー / 大根と白いんげん豆のコンソメスープ

エ: 274kcal / 塩: 2.3g / 蛋: 21.9g / 脂: 15.1g / 炭: 19.4g / 糖: 9.7g

B  
セット

### ★ 豚肉のおろしポン酢

ポテのとろとろ玉子のせ / チキンの和風トマトあん / オクラとひじきの和え物

エ: 273kcal / 塩: 2.3g / 蛋: 19.8g / 脂: 15.3g / 炭: 19.6g / 糖: 9.9g

### 鯖(サバ)のチリソース

蒸し茄子と水菜のごまダレ和え / 鶏肉の香味ソース / イカと若布の中華煮

エ: 278kcal / 塩: 2.2g / 蛋: 19.2g / 脂: 16.0g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

### 寄せ鍋

卵の花 / 蒸し鶏とキクラゲ玉子 / オクラおろし

エ: 274kcal / 塩: 2.4g / 蛋: 20.9g / 脂: 14.6g / 炭: 19.6g / 糖: 9.9g

### チキンのマスタードクリームソース

菜の花とマッシュルームのバター風味 / 紅白いんげんのトマトソース / カリフラワーのガーリックソース

エ: 276kcal / 塩: 2.2g / 蛋: 24.6g / 脂: 13.7g / 炭: 19.3g / 糖: 10.0g

### タンドリーチキン

ツナと平茸 / 2色豆のライタ / ガーリックほうれん草

エ: 280kcal / 塩: 2.3g / 蛋: 23.7g / 脂: 15.1g / 炭: 19.3g / 糖: 10.0g

### NEW 鰯(ニシン)の塩焼き 染めおろし添え

空豆とツナの塩昆布和え / 焼きがんとほうれん草のそぼろ和え

エ: 271kcal / 塩: 2.2g / 蛋: 19.6g / 脂: 15.0g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

### 鰯(タラ)のとろとろ玉子あん

豚挽き肉としらたきのうま煮 / 豆とひじきのごまドレ / サラダ / スパイシーほうれん草

エ: 272kcal / 塩: 2.4g / 蛋: 23.7g / 脂: 13.6g / 炭: 19.3g / 糖: 9.9g

C  
セット

### 牛肉と豆腐の白湯鍋風

揚げ茄子の中華風おろしダレ / 鶏肉と空豆のチリソース / 若布とザーサイ和え

エ: 274kcal / 塩: 2.5g / 蛋: 19.9g / 脂: 16.0g / 炭: 19.4g / 糖: 10.0g

### 豚の胡麻だれ

和風肉団子 / 菜の花のお浸しと玉子そぼろ / オクラひじきと白いんげん豆

エ: 283kcal / 塩: 1.9g / 蛋: 20.1g / 脂: 15.5g / 炭: 19.5g / 糖: 10.0g

### 鰯(タラ)の照焼あん

ほうれん草と平茸のぼん酢和え / 切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ / 牛肉と野菜炒め

エ: 272kcal / 塩: 2.4g / 蛋: 24.0g / 脂: 13.4g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

### トマトチーズハンバーグ

レモンペッパーチキン / アサリと小松菜のコンソメソース / ヤングコーンのガーリックバター和え

エ: 271kcal / 塩: 1.9g / 蛋: 19.4g / 脂: 15.6g / 炭: 19.3g / 糖: 9.8g

### NEW 鰯(アジ)のハーブソテー

ほうれん草の玉子和え / グリーンピースと人参のマヨ和え / カリフラワーのトマトソース

エ: 279kcal / 塩: 2.0g / 蛋: 23.2g / 脂: 14.8g / 炭: 19.6g / 糖: 9.9g

### ★ 鶏のにんにく醤油

白菜煮 / オクラとひじきの和え物 / 赤インゲン豆とほうれん草の胡麻ドレ

エ: 280kcal / 塩: 2.2g / 蛋: 20.7g / 脂: 14.8g / 炭: 19.3g / 糖: 9.8g

### 鶏の塩麹焼き

青梗菜とひじきのお浸し / ブロッコリーと赤インゲン豆のニンニク醤油 / 焼き豆腐ととろとろ玉子

エ: 271kcal / 塩: 2.0g / 蛋: 19.4g / 脂: 15.1g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

D  
セット

### ★ 牛肉のピリ辛中華

ブロッコリーの香味あん / ひよこ豆とふろふきの白湯風 / 水菜の胡麻しょうゆ和え

エ: 275kcal / 塩: 2.5g / 蛋: 19.6g / 脂: 15.4g / 炭: 20.0g / 糖: 9.8g

### 豚肉の胡麻味噌炒め

卵の花 / チキンのおろしポン酢 / オクラひじき

エ: 276kcal / 塩: 2.2g / 蛋: 20.8g / 脂: 14.7g / 炭: 19.5g / 糖: 10.0g

### ガーリックハーブチキン

ほうれん草とベーコンソテー / カリフラワーのバーニャカウダ / ひよこ豆のバジルマリネ

エ: 280kcal / 塩: 2.2g / 蛋: 21.5g / 脂: 15.6g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

### 白身魚の蒲焼風

蒸し鶏と春菊の梅和え / 焼がんと煮 / ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め

エ: 271kcal / 塩: 2.5g / 蛋: 19.3g / 脂: 15.5g / 炭: 19.5g / 糖: 10.0g

### NEW 挽肉の中華風味噌炒め

若布とザーサイ和え / 菜の花とえびのナムル / レバーの甘辛焼き

エ: 271kcal / 塩: 2.4g / 蛋: 20.3g / 脂: 15.5g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

### 豚肉のにんにく醤油

小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え / 大豆としらたきの煮物 / ワカメのおひたし

エ: 297kcal / 塩: 2.3g / 蛋: 23.6g / 脂: 15.4g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

### 鰯(タラ)のカレーソース

バーベキュービーフと葉大根 / 2色豆のマリネ / 玉子サラダ

エ: 273kcal / 塩: 2.3g / 蛋: 23.2g / 脂: 14.0g / 炭: 19.2g / 糖: 9.8g

E  
セット

### 鰯(タラ)のガーリックハーブ焼き

ビーフとかぼちゃのホワイトソース / ブロッコリーのバーニャカウダ / キノコのチーズコンソメ

エ: 286kcal / 塩: 2.4g / 蛋: 23.6g / 脂: 15.9g / 炭: 19.2g / 糖: 9.7g

### ★ 鶏のねぎ塩ダレ

2色豆の煮込み / 菜の花と椎茸の中華風 / 切り干し大根とニラの胡麻ドレ

エ: 279kcal / 塩: 2.5g / 蛋: 19.2g / 脂: 16.0g / 炭: 19.2g / 糖: 9.9g

### ポークビーンズドライカレー

チキンとキャベツのレモンマリネ / イカのナッツドレッシング / ブロッコリーのライタ

エ: 273kcal / 塩: 2.4g / 蛋: 21.1g / 脂: 14.3g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

### 鰯(アジ)と彩り野菜のピネガーマリネ

シャキシャキポテトサラダ / カリフラワーのカレー風味 / チキンと平茸のクリーム煮

エ: 271kcal / 塩: 1.5g / 蛋: 20.1g / 脂: 15.8g / 炭: 19.3g / 糖: 9.9g

### NEW 鶏肉と玉子の親子煮

いんげんのごま和え / カリフラワーのからしマヨがけ / 春菊のポン酢和え

エ: 273kcal / 塩: 2.4g / 蛋: 21.1g / 脂: 15.5g / 炭: 19.2g / 糖: 10.0g

### 鰯(ブリ)大根

キノコの旨ダシ / 白いんげん豆のしょうが醤油 / 小松菜とキクラゲの和え物

エ: 274kcal / 塩: 1.7g / 蛋: 21.9g / 脂: 15.6g / 炭: 19.3g / 糖: 10.0g

### 豚肉と豆腐の五目煮

菜の花のおひたし / 枝豆とかぼちゃの和風サラダ / オクラのバター醤油

エ: 272kcal / 塩: 2.0g / 蛋: 20.3g / 脂: 14.9g / 炭: 19.4g / 糖: 9.9g

# やわらかい食事

見た目は普通のお食事のまま、歯ぐきでつぶせるやわらかさを目安に調整したコース。塩分は2.0g未満に調整しています。

1セット  
**5食** ¥3,700 (税込)

1セット  
**7食** ¥5,180 (税込)

★マークの商品は在庫がなくなり次第WEB掲載献立へ切り替えます



## A セット



### ポークのクリーム煮

ツナと人参のコンソメソース/ほうれん草のガーリック風味/ピーチのコンポート

エ:281kcal/塩:1.7g/蛋:18.4g/脂:15.9g/炭:19.5g



### ハンバーグデミグラスソース

ほうれん草とツナ/バーベキューポーク/チーズマカロニ

エ:293kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.8g/炭:22.6g



### まぐろカツ

豚肉と南瓜の甘辛炒り/白菜の甘酢漬け/鶏たま

エ:293kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:14.9g/炭:22.7g



### 鰯(アジ)のカレーソース

ポテトサラダ/肉団子と茄子の旨辛ソース/人参とさつまいものガーリックコンソメ

エ:271kcal/塩:1.9g/蛋:19.8g/脂:13.6g/炭:20.2g



### 豚肉生姜あん

黒蜜さつまいも/人参のぼん酢和え/豚そぼろと小松菜のとろとろ玉子

エ:299kcal/塩:1.7g/蛋:18.3g/脂:16.0g/炭:23.0g



### 白身魚の甘酢あんかけ

海鮮シュウマイ/豚肉とほうれん草のオイスター炒め/中華春雨

エ:281kcal/塩:1.9g/蛋:18.7g/脂:15.4g/炭:19.6g



### ガパオ

オクラのスパイシー煮込み/さばのカレーマヨ和え/エスニック人参サラダ

エ:281kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.8g/炭:19.2g

## B セット

### ★和風おろしハンバーグ

ほうれん草のとろとろ玉子かけ/豚肉のニンニク醤油/高野豆腐

エ:288kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.6g/炭:19.7g

### 鱈(タラ)の生姜あんかけ

豚肉と茄子の甘みそ/さつまいものマヨネーズ和え/小松菜とカリフラワーの香味あん

エ:286kcal/塩:1.9g/蛋:19.3g/脂:15.0g/炭:21.7g

### 豚肉の味噌あん

豆腐の玉子よせ/肉団子の和風トマトあん/ブロッコリーのツナ和え

エ:271kcal/塩:1.9g/蛋:19.0g/脂:14.2g/炭:19.2g

### 鰯(アジ)の香味ソースかけ

さつまいもの甘煮/ブロッコリー胡麻醤油和え/卵の花

エ:272kcal/塩:1.9g/蛋:19.2g/脂:14.3g/炭:20.5g

### ビーフストロガノフ

白身魚のトマトソース/ほうれん草とチーズのサラダ/明太クリームマカロニ

エ:274kcal/塩:1.8g/蛋:18.3g/脂:15.0g/炭:19.2g

### 肉団子の酢豚風

かに玉/空豆と青梗菜のナムル/鶏肉の中華煮

エ:291kcal/塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:14.4g/炭:22.9g

### 豚肉の甘辛ソース

豆腐のそぼろ煮/海鮮焼売/フルーツカクテル

エ:295kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:16.0g/炭:21.2g

## C セット

### 鱈(タラ)の野菜あんかけ

ツナポテトサラダ/肉団子の塩旨だれ/茄子のおひたし

エ:277kcal/塩:1.9g/蛋:19.1g/脂:14.8g/炭:19.5g

### ★肉団子の黒酢あん

青梗菜と錦糸たまご/豚のチリソース/豆腐とツナの白湯ソース

エ:307kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:16.0g/炭:22.5g

### ポークとポテトのホワイトソース

ミートボールトマトソース/ブロッコリーの玉子かけ/黄桃のコンポート

エ:288kcal/塩:1.7g/蛋:19.4g/脂:16.0g/炭:19.6g

### タコスミート

キヌア入りポテトサラダ/オクラとコーンのブラックペッパー和え/チキンのコンソメ煮

エ:272kcal/塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:14.5g/炭:19.7g

### 豚の玉子あんかけ

さつまいもの黒蜜あん/高野豆腐/ほうれん草と人参のごま和え

エ:281kcal/塩:1.9g/蛋:18.4g/脂:14.9g/炭:20.1g

### ★豚肉のオイスターソース

ブロッコリーと玉子そぼろ/春雨と豆腐のピリ辛/ほうれん草と人参のガーリックソース

エ:279kcal/塩:1.9g/蛋:19.3g/脂:14.9g/炭:19.2g

### 鶏肉と白菜の旨煮

中華サラダ/焼売/白花豆の甘煮

エ:273kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:13.7g/炭:21.6g

## D セット

### ★赤魚のバジルソース

玉子サラダ/茄子のトマトソース/黄桃の豆乳ソース

エ:276kcal/塩:1.6g/蛋:18.4g/脂:14.8g/炭:20.5g

### チキンカツの玉子とじ

鮭とブロッコリーのにんにく醤油和え/大豆の豚そぼろ煮/イワシつみれ

エ:299kcal/塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:15.0g/炭:23.3g

### 鱈(タラ)の明太マヨ焼き

オクラとコーンのブラックペッパー和え/野菜と豆のトマト煮/さつま芋のキャラメルバター

エ:280kcal/塩:1.6g/蛋:18.9g/脂:15.5g/炭:20.2g

### 肉じゃが

ふわふわ玉子/おでん風/卵の花

エ:300kcal/塩:1.9g/蛋:18.7g/脂:15.4g/炭:22.5g

### 和風ハンバーグ

豚肉のすきあん/ほうれん草のそぼろ和え/高野豆腐

エ:281kcal/塩:1.9g/蛋:18.6g/脂:14.8g/炭:19.5g

### ★焼きうどん

豆腐の玉子あん/茄子の煮びたし風/ほうれん草とツナの和え物

エ:289kcal/塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:14.9g/炭:22.8g

### 豚ひき肉と豆腐の台湾風

サバとじゃが芋の中華風味/2色のやわらか焼売/りんごヨーグルトの小豆添え

エ:302kcal/塩:1.9g/蛋:18.2g/脂:15.9g/炭:22.9g

## E セット

### ★赤魚のガーリックソース

インゲンと人参のナッツドレッシング/ポークとキャベツの赤ワインソース/バターポテト

エ:278kcal/塩:1.9g/蛋:19.1g/脂:14.5g/炭:20.6g

### かつおカツのデミグラスソース

ハーブ空豆のクリームソース/チキンのコンソメ煮/ツナ和え

エ:294kcal/塩:1.9g/蛋:18.4g/脂:15.3g/炭:22.9g

### 豚しゃぶのおろしソース

里芋そぼろ煮/葉大根のツナ和え/いとこ煮

エ:281kcal/塩:1.8g/蛋:18.8g/脂:13.1g/炭:23.3g

### チキンのホワイトシチュー

ミックスベジのグラッセ/バジルポテト/カリフラワーのカレー風味

エ:288kcal/塩:1.9g/蛋:19.3g/脂:15.7g/炭:22.0g

### 韓国風 牛肉と春雨の甘辛炒め

小松菜のうま煮/肉団子チゲ/香味ブロッコリー

エ:291kcal/塩:1.9g/蛋:18.3g/脂:16.0g/炭:21.7g

### ★ハンバーグ トマトソース

大豆のコンソメ煮/ガーリックほうれん草/ポークのホワイトソース

エ:283kcal/塩:1.6g/蛋:19.1g/脂:15.9g/炭:19.8g

### 肉豆腐

赤インゲンの甘煮/ブロッコリーの明太マヨ和え/里芋煮

エ:278kcal/塩:1.8g/蛋:18.8g/脂:13.2g/炭:23.3g

エ:エネルギー / 塩:食塩相当量 / 蛋:蛋白質 / 脂:脂質 / 炭:炭水化物 記載栄養価はコースによって異なります。製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。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)。  
※原料由来の骨等が残っている可能性があります。召し上がる際はご注意ください。

## お申し込み方法のご案内

### 1.お申し込み (お電話またはインターネット)

●お電話 お電話の際「メニューカタログを見た」とお伝えください。

0120-8149-39

[受付時間]8:30~20:30 (土日祝も可) ※年末年始は受付日時を変更いたします。

●インターネット(食宅便ホームページ)

食宅便 検索 <https://shokutakubin.com/>



### 2.お支払い

●配送料 らくらく定期便:940円(税込)、通常:1,330円(税込) 1回の配送で1梱包(2セット)まで同額での送付が可能です。

●代金引換もしくはクレジットカード、Amazon Pay ※代金引換の場合、配達時にお支払ください。別途、代金引換手数料320円(税込)が必要です。※クレジットカードの場合、一括払いです。お引落日はクレジット会社により異なります。

商品の組合せにより出荷倉庫が分かれてしまう場合、それぞれに送料・代引手数料が必要となります。詳細はコールセンターにお問い合わせください。

●「らくらく定期便」の方に限り、口座振替もご選択いただけます。 ※電話注文に限りです。※口座振替の手続き完了までに2ヶ月程度を要します。口座振替完了までの期間は代金引換でのお支払となります。

### 3.お届け

各コースともにご希望の時間にヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けいたします。お申込から約4日程度でお届けします。お届け時間は下記区分表をご覧ください。 ※希望お届け日、希望お届け時間はあくまで目安です。

区分	1	2	3	4	5
時間帯	午前中	14時~16時	16時~18時	18時~20時	19時~21時

お届けのペース 7食セット 毎週・隔週・月イチ 5食セット 毎週・隔週

「サイドメニュー」など、様々な商品をお取り扱い中。詳しくは、左記「お申し込み」欄の二次元コードをご利用ください。

《保存方法》商品が届いたら、冷凍庫にて-18℃以下で保存してください。また、必ず賞味期限内にお召し上がりください。

《注意事項》商品の特性上、お客様都合によるお申込み後のキャンセル・返品はお受けできません。商品の受領を拒絶された場合であっても、代金のご請求をさせていただきますのでご注意ください。お届けした商品に不備がありましたら商品到着後7日以内に左記コールセンターまでご連絡ください。確認させていただいたのち、代替品等の手配を致します。「らくらく定期便」のスキップ、解約をご希望される場合は、次回お届け予定日の5日前までにご連絡ください。

お客様に関する情報は、商品発送、代金決済、郵便・電子メール等による弊社商品等のご案内ほか、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。(詳細は弊社ホームページの個人情報保護方針をご覧ください。)商品写真と実物が異なる場合がございます。ご了承ください。

販売者/日清医療食品株式会社  
〒100-6420 東京都千代田区丸の内2-7-3  
東京ビルディング20階

2025.4

