

週刊 おこんだて

週刊
おこんだて
発行所/ライフタイム・バリュー
2026

8/3号

週刊おこんだて期間

8/3(月) ▶ 8/9(日)

お申し込み締切日

7/28(火)

8/3(月)

友引

8/4(火)

先負

8/5(水)

仏滅

8/6(木)

大安

8/7(金)

赤口

8/8(土)

先勝

8/9(日)

友引

●グループ休日 本日の配達はお休みさせていただきます。



とろとろなすに味が絡んで美味しい

Aメニュー | 8/4(火) 豚肉となすの味噌炒め 793円

ちくわ磯辺天ぷら / ドレッシングがけ

お一人様当り
4人用から割り出した
金額です。



ライフタイム・バリュー

静岡本社



0120-059-014

054-246-5880

富士・富士宮・静岡・焼津・藤枝・島田

浜松
営業所



0120-351-150

053-474-4441

菊川・掛川・袋井・森町・磐田・浜松

ライフターカイ
浜北



0120-18-5531

053-434-8435

おまかせ

栄養バランスを考えた
より経済的なメニューです。

V

メニュー

5・6・7日間 まとめてのご予約

Vメニューのいずれかの1日を同じ曜日のAメニュー・Cメニュー、
またはいつでもセットに取り替えられます。

Vメニューご注文からお届けまで

●(月～金5日分)・(月～土6日分)・(月～日7日分)のご予約システムです。

●お届けは毎日いたします。

●週の途中でのご予約の
取り消しはご遠慮願います。

	月～金5日分	月～土6日分	月～日7日分
2人用	1 5,970円	6 7,160円	7 8,350円
3人用	8 7,550円	13 9,060円	14 10,570円
4人用	15 9,300円	20 11,160円	21 13,020円

【他のメニューセットを組み合わせでご注文頂く場合(次の3つを注文書にご記入ください)】

- ① ご注文頂くVメニュー
- ② Vメニューの代わりに他のメニューをお届けする曜日
- ③ 他のメニューの種類と人数

【お支払い金額のご確認方法】

- ① ご注文のVメニューの合計金額から変更する
曜日の分を引きます。
- ② 代わりにご注文頂く他のメニューの金額を足してください。

マイナスする金額(1セット当たり)

変更する曜日	2人用	3人用	4人用
月～木曜日	1,195円	1,510円	1,860円
金・土曜日	1,190円	1,510円	1,860円

8/ 3 月

豚肉の山椒焼き

黒はんぺん焼・塩もみこかぶ



●熱量571kcal ●たん白質20.1g ●脂質41.6g ●塩分3.6g

材 料	2人用	3人用	4人用
豚バラ薄切肉(凍/冷)	200g	300g	400g
人参(□と併用)	1/2本	3/4本	1本
玉葱	3/4個	1個	1 1/4個
ししとう	2本	3本	4本
粉山椒	2袋	3袋	4袋
油	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	大1 1/2	大2 1/3	大3
みりん・さとう・酒	各大1	各大1 1/2	各大2
黒はんぺん(凍)	4枚	6枚	8枚
しょうゆ	少々	少々	少々
こかぶ	1個	1 1/2個	2個
人参	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A豚肉の山椒焼き

- ①人参(□)の分を取りおく)は斜め切りにし玉葱は輪切りにし、切り込みを入れたししとうと共に蒸し焼きにし塩・こしょうする。
- ②食べ易く切った豚肉を焼き、**イ**・粉山椒(量は加減)を加え味を絡め、①を添える。

B黒はんぺん焼

- ①はんぺんは焼網で焼き、しょうゆをかける。

C塩もみこかぶ

- ①こかぶは薄切りにし葉は3cm位に切り、残りの人参は細切りにし、共に塩でもみ水気を絞る。

30分
調理時間

8/ 4 火

かれいの煮付け

おかか豆腐・水菜サラダ



●熱量295kcal ●たん白質25.0g ●脂質11.8g ●塩分2.8g

材 料	2人用	3人用	4人用
アブラガレイ切身(凍)70g	2切	3切	4切
しょうが	適宜	適宜	適宜
太葱	1/4本	1/3本	1/2本
水	1/2C	3/4C	1C
しょうゆ・さとう	各大2	各大3	各大4
酒	大1 1/3	大2	大2 2/3
絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
花かつお	1袋	1 1/2袋	2袋
しょうゆ	少々	少々	少々
玉葱	1/2個	3/4個	1個
水菜	1/3袋	1/2袋	3/4袋
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶A▶B

Aかれいの煮付け

- ①**イ**を煮立て魚・薄切りのしょうが・ぶつ切りの太葱を加え、落とし蓋をし中火で煮る。

Bおかか豆腐

- ①豆腐は食べ易く切り、花かつお・しょうゆをかける。

C水菜サラダ

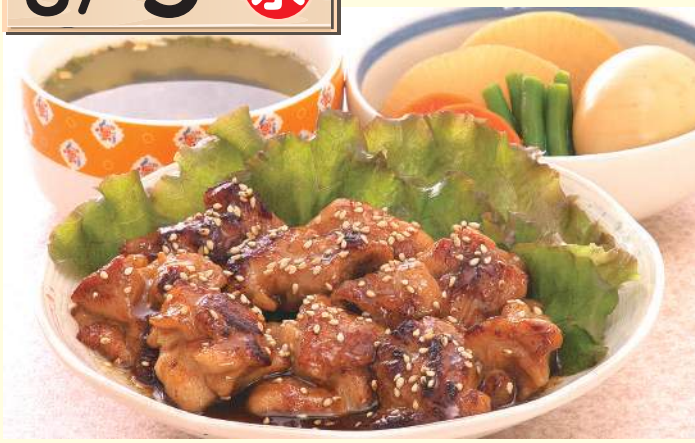
- ①玉葱は薄切りにし水にさらし、水菜は3cm位に切る。
- ②①を盛りドレッシングをかける。

30分
調理時間

8/ 5 水

甘辛ごまチキン

大根煮・飯店スープ



●熱量591kcal ●たん白質35.4g ●脂質33.3g ●塩分5.6g
●使用特定原材料…乳**C**・卵**B**・小麦**C**

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	300g	450g	600g
白ごま	3g	5g	6g
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
しょうゆ・酒	各大2	各大3	各大4
いんげん(凍)	大1 1/3	大2	大2 2/3
みりん	大1/2	大3/4	大1
卵	2個	3個	4個
大根	約180g	約270g	約360g
人参	1/2本	3/4本	1本
だし汁	1 1/2C	2 1/3C	3C
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
さとう・みりん	各大1/2	各大3/4	各大1
鶏店スープ	2袋	3袋	4袋
熱湯	360cc	540cc	720cc

下ごしらえ

- ①卵は茹で殻をむく。

30分
調理時間

手順 B▶A▶C

A甘辛ごまチキン

- ①鶏肉は食べ易く切り片栗粉をまぶし蒸し焼きにし、**イ**で調味しごまを絡め、リーフレタスを添える。

B大根煮

- ①大根・人参は適宜に切る。
- ②**ロ**で**①**を煮、適宜に切ったいんげんを加え一煮する。

C飯店スープ

- ①器にスープを入れ、熱湯(量は加減)を注ぐ。

8/ 6 木

まぐろ尾肉竜田
冷奴・かぼちゃ煮



●熱量399kcal ●たん白質32.8g ●脂質11.4g ●塩分1.2g
●使用特定原材料…小麦A

材 料		2人用	3人用	4人用
A まぐろ尾肉竜田	まぐろ尾肉の竜田(凍)	200g	300g	400g
	水菜	¼袋	⅓袋	½袋
	レモン	¼個	⅓個	½個
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
B 冷奴	絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	青葱	1本	2本	2本
	しょうゆ	少々	少々	少々
C かぼちゃ煮	かぼちゃ	⅓個	⅓個	⅓個
	水	⅓C	⅓C	1C
	イ しょうゆ・みりん	各大⅓	各大⅓	各大1
	酒・さとう	各大⅓	各大⅓	各大⅓

手順 C▶B▶A

A まぐろ尾肉竜田

- ①竜田は170℃の揚げ油で3～5分揚げる。
②①を盛り、3 cm 位に切った水菜・くし形のレモンを添える。

B 冷奴

- ①豆腐は適宜に切り、おろししょうが・小口切りの青葱のをせ、しょうゆをかける。

C かぼちゃ煮

- ①かぼちゃは食べ易く切りイで煮含める。

20分
調理時間

8/ 7 金

チーズハンバーグ
かにかまサラダ・バター煮



●熱量631kcal ●たん白質 14.5g ●脂質 34.3g ●塩分 5.0g
●使用特定原材料…乳A・卵AB・小麦AB・かにB

材 料		2人用	3人用	4人用
A チーズハンバーグ	とろーりチーズのハンバーグ(凍)	2個	3個	4個
	人参(⅓と併用)	⅓本	⅓本	1本
	いんげん(凍)	40g	60g	80g
	イ 水	⅓C	⅓C	1C
	さとう・バター又はマーガリン	各大⅓	各大⅓	各大1
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
	ロ ケチャップ・ソース	各大2	各大3	各大4
B かにかまサラダ	さとう	大1⅓	大1⅓	大3
	かにかまぼこ(凍)	1本	1⅓本	2本
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	人参	適宜	適宜	適宜
C バター煮	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	さつま芋	約160g	約240g	約320g
	黒ごま	3g	5g	6g
	水	⅓C	⅓C	1C
ハ	バター又はマーガリン・さとう	各大⅓	各大⅓	各大1
	塩	少々	少々	少々

手順 B▶A▶C

A チーズハンバーグ

- ①人参(⅓の分を取りおく)は輪切りにしイ・塩で煮、いんげんは炒め、塩・こしょうする。
②ハンバーグは蒸し焼きにし、軽く煮めたロをかけ①を添える。

B かにかまサラダ

- ①かにかまぼこはほぐし、残りの人参はせん切りにし、リーフレタスはちぎる。
①を盛りドレッシングをかける。

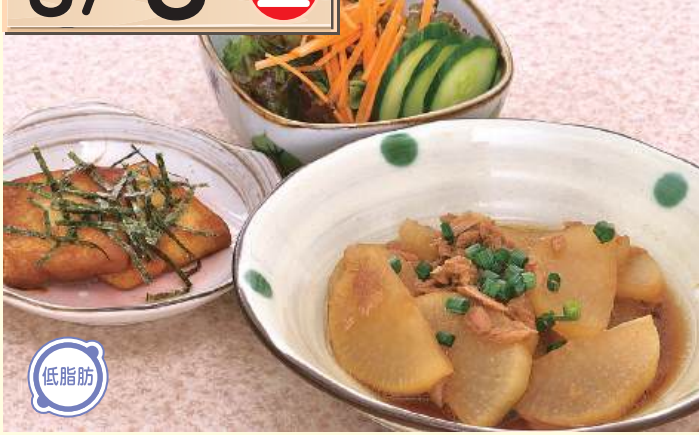
C バター煮

- ①さつま芋は乱切りにし水にさらし、ハで煮、黒ごまを振る。

35分
調理時間

8/ 8 土

ツナ大根
はんぺんのバター醤油・きゅうりのサラダ



●熱量244kcal ●たん白質13.9g ●脂質10.8g ●塩分3.4g
●使用特定原材料…卵B・小麦B

材 料		2人用	3人用	4人用
A ツナ大根	ツナフレーク	1缶	1⅓缶	2缶
	大根	約300g	約450g	約600g
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	青葱	1本	2本	2本
	水	⅓C	⅓C	1C
	イ しょうゆ	大1⅓	大2⅓	大3
	みりん・さとう	各大1	各大1⅓	各大2
	白はんぺん	1枚	1⅓枚	2枚
B はんぺんのバター醤油	刻みのり	2袋	3袋	4袋
	バター又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
	しょうゆ	少々	少々	少々
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
C きゅうりのサラダ	きゅうり	⅓本	⅓本	1本
	人参	⅓本	⅓本	⅓本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	油	適宜	適宜	適宜

手順 A▶C▶B

A ツナ大根

- ①大根はいちょう切りにし、下茹でする。
②イ・おろししょうがでツナ・①を煮、小口切りの青葱を散らす。

B はんぺんのバター醤油

- ①白はんぺんは適宜に切りバター又はマーガリンで焼き、しょうゆで味付けし刻みのりをのせる。

C きゅうりのサラダ

- ①リーフレタスはちぎり、きゅうりは斜め切りにする。人参はせん切りにする。
②①を盛りドレッシングをかける。

40分
調理時間

8/ 9 日

豚肉のんにくマヨ焼
ちくわ和え・松茸のお吸い物



●熱量535kcal ●たん白質23.8g ●脂質38.2g ●塩分4.7g
●使用特定原材料…乳C・小麦C

材 料		2人用	3人用	4人用
A 豚肉のんにくマヨ焼	豚こま肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	玉葱	⅓個	⅓個	1個
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	大3	大4⅓	大6
	イ しょうゆ	大2	大3	大4
	酒	大1	大1⅓	大2
B ちくわ和え	細ちくわ(凍)	1本	1⅓本	2本
	長芋	約140g	約210g	約280g
	青葱	1本	2本	2本
	しょうゆ	少々	少々	少々
C 松茸のお吸い物	お吸い物松茸風味	2袋	3袋	4袋
	熱湯	300cc	450cc	600cc

手順 B▶C▶A

A 豚肉のんにくマヨ焼

- ①玉葱は薄切りにする。
②みじん切りのにんにく・豚肉・①を順に加え炒めイを加え味を絡め、リーフレタスを添える。

B ちくわ和え

- ①細ちくわ・長芋は細切りにする。
②①・小口切りの青葱を盛り、しょうゆをかける。

C 松茸のお吸い物

- ①お椀にお吸い物を入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。

30分
調理時間

●アレルギー物質表示について 使用特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに)を含むメニューを表記しております。
天候の異変等で入荷が困難となった場合は、一部の材料を変更させていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

※表示価格は消費税込価格です。

A

メニュー

手作り中心のお馴染みメニュー

8/3

月

白身魚の照り焼き

がんも煮
ゆかり和え

●熱量284kcal ●たん白質19.8g ●脂質10.7g ●塩分2.2g
●使用特定原材料…乳B小麦B

2人用 22 1,180円 3人用 29 1,500円 4人用 36 1,870円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 白身魚の照り焼き	ホキ骨なし切身(凍)80g	2切	3切	4切
	しその葉	2枚	3枚	4枚
	片栗粉・油	適宜	適宜	適宜
	みりん	大1½	大2⅓	大3
	しょうゆ	大1	大1½	大2
B がんも煮	さとう	大½	大⅓	大1
	がんも(凍)	4個	6個	8個
	人参(□と併用)	½本	⅓本	1本
	大根	約160g	約240g	約320g
	むき枝豆(凍)	10g	15g	20g
C ゆかり和え	だし汁	⅓C	1C	1⅓C
	しょうゆ・さとう	各大½	各大⅓	各大1
	みりん	大⅓	大½	大⅔
	もやし(冷)	100g	150g	200g
	人参	適宜	適宜	適宜
D ゆかり	ゆかり	1袋	1½袋	2袋

手順 B▶C▶A

A 白身魚の照り焼き

①魚は水気を拭き取り片栗粉をまぶし蒸し焼きにし、**イ**を加え味を絡め、しその葉を添える。

B がんも煮

①大根・人参(□の分を取りおく)は乱切りにする。

②□でがんも・①を煮、枝豆を加え一煮する。

C ゆかり和え

①残りの人参はせん切りにしもやしと共にサッと茹で、ゆかりと和える。

8/4

火

豚肉となすの味噌炒め

ちくわ磯辺天ぷら
ドレッシングがけ

●熱量602kcal ●たん白質18.0g ●脂質39.4g ●塩分3.3g
●使用特定原材料…小麦B

2人用 23 1,960円 3人用 30 2,610円 4人用 37 3,170円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 豚肉となすの味噌炒め	豚バラ薄切肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	なす	2本	3本	4本
	ピーマン	1個	1½個	2個
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	しょうが	適宜	適宜	適宜
B ちくわ磯辺天ぷら	水	¼C	⅓C	½C
	みそ	大1	大1½	大2
	さとう・しょうゆ・みりん・酒	各大½	各大⅓	各大1
	油	適宜	適宜	適宜
	ちくわ磯辺天ぷら(凍)	4本	6本	8本
C ドレッシング	揚げ油	適宜	適宜	適宜
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	セロリ	¼本	⅓本	½本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶B▶A

A 豚肉となすの味噌炒め

①なす・ピーマンは乱切りにし、なすは水にさらす。

②豚肉は食べ易く切り炒め、①を加え炒め合わせ、おろしにんにく・おろししょうが・**イ**を加え汁気がなくなるまで炒め煮にする。

B ちくわ磯辺天ぷら

①天ぷらは180℃の揚げ油で約2分揚げる。

C ドレッシングがけ

①リーフレタスはちぎり、セロリは筋を取り斜め切りにする。

②①を盛りドレッシングをかける。

8/5

水

サーモンムニエル

ボイルウインナー
大根サラダ

●熱量392kcal ●たん白質25.4g ●脂質24.1g ●塩分4.2g
●使用特定原材料…卵A

2人用 24 1,640円 3人用 31 2,240円 4人用 38 2,770円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A サーモンムニエル	銀鮭甘口切身(凍)70g	2切	3切	4切
	ブロッコリー	⅓株	½株	⅔株
	プチトマト	2個	3個	4個
	タルタルソース	2袋	3袋	4袋
	塩・こしょう	少々	少々	少々
B ボイルウインナー	小麦粉・バター又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
	ウインナー(凍)	4本	6本	8本
	ケチャップ	適宜	適宜	適宜
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	大根	約100g	約150g	約200g
C 大根サラダ	花かつお	1袋	1½袋	2袋
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶B▶A

A サーモンムニエル

①ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で茹でる。

②魚に塩・こしょう・小麦粉をまぶしバター又はマーガリンで焼き、タルタルソースをかけプチトマト・①を添える。

B ボイルウインナー

①ウインナーは切り込みを入れ茹で、ケチャップをかける。

C 大根サラダ

①リーフレタスはちぎり、大根はせん切りにする。

②①を盛り花かつお・ドレッシングをかける。

Cメニュー

お手軽簡単メニュー

8/ 3 月

鶏肉の塩チンジャオ

ミニかに玉
中華サラダ



●熱量 460kcal ●たん白質 25.2g ●脂質 27.4g ●塩分 3.1g
●使用特定原材料…乳A・卵B・小麦AB・えびB・かにB

2人用 43 1,460円 3人用 50 1,920円 4人用 57 2,290円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 鶏肉の塩チンジャオ	鶏胸肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	じゃが芋	2個	3個	4個
	ピーマン	2個	3個	4個
	赤ピーマン	1/2個	3/4個	1個
	旨塩鍋のたれ	1袋	1 1/2袋	2袋
イ	塩・こしょう・酒・片栗粉	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
B ミニかに玉	ミニかに玉(凍)	2個	3個	4個
	油	適宜	適宜	適宜
C 中華サラダ	レタス	1/6個	1/4個	1/3個
	太葱	1/4本	1/3本	1/2本
	刻みのり	2袋	3袋	4袋
	しょうゆ・酢	各大2%	各大1	各大1 1/2
	さとう・ごま油	各大1%	各大1/2	各大%

手順 C▶B▶A

A 鶏肉の塩チンジャオ

- ①鶏肉は細切りにし、イをもみ込む。
- ②じゃが芋・ピーマン・赤ピーマンは細切りにし、じゃが芋は水にさらす。
- ③①・②を順に加え炒め、たれ(量は加減)を加え味を絡める。

B ミニかに玉

- ①ミニかに玉は蒸し焼きにする。

C 中華サラダ

- ①レタスはちぎり、太葱はみじん切りにし、水にさらす。
- ②①を□で和え刻みのりを散らす。

8/ 4 火

いわしフライ&野菜コロッケ

金胡麻豆腐・おかかマヨ和え



●熱量 503kcal ●たん白質 16.3g ●脂質 27.5g ●塩分 1.5g
●指定特定原材料…乳A・卵A・小麦A

2人用 44 1,490円 3人用 51 2,020円 4人用 58 2,500円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A いわしフライ&野菜コロッケ	いわしフライ(凍)60g	2枚	3枚	4枚
	むかしのコロッケ・野菜(凍)	4個	6個	8個
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	プチトマト	2個	3個	4個
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
B 金胡麻豆腐	越前庵粒入り金胡麻豆腐・みそたれ付(冷)	2個	3個	4個
	油	適宜	適宜	適宜
C おかかマヨ和え	ブロッコリー	1/3株	1/2株	2/3株
	花かつお	1袋	1 1/2袋	2袋
	塩・しょうゆ	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	油	適宜	適宜	適宜

手順 C▶A▶B

A いわしフライ&野菜コロッケ

- ①170~180℃の揚げ油でフライは約3~4分、コロッケは175℃の揚げ油で約3分~3分半揚げ、リーフレタス・プチトマトを添える。

B 金胡麻豆腐

- ①胡麻豆腐は添付のたれをかける。

C おかかマヨ和え

- ①ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で茹で、花かつお・マヨネーズ・しょうゆで和える。

8/ 5 水

牛カルビ丼

かにかま和え
お吸い物



●熱量741kcal ●たん白質23.9g ●脂質37.2g ●塩分3.6g
※ご飯160gの栄養素を含む
●使用特定原材料…乳C・卵AB・小麦ABC・かにB

2人用 45 1,910円 3人用 52 2,540円 4人用 59 3,130円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 牛カルビ丼	牛カルビ丼の具(凍)	2パック	3パック	4パック
	卵	2個	3個	4個
	青葱	1本	2本	2本
	ご飯	適宜	適宜	適宜
	かにかまぼこ(凍)	1本	1 1/2本	2本
B かにかま和え	もやし(冷)	100g	150g	200g
	にら	1/4束	1/3束	1/2束
	塩	少々	少々	少々
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
C お吸い物	お吸い物松茸風味	2袋	3袋	4袋
	熱湯	300cc	450cc	600cc

手順 B▶A▶C

A 牛カルビ丼

- ①丼の具は湯煎で約7分温めご飯にのせ、卵黄・小口切りの青葱をのせる。

B かにかま和え

- ①かにかまぼこはほぐし、もやしはサツと茹でる。にらは塩熱湯で茹で冷水に取り絞り3cm位に切る。
- ②①をドレッシングで和える。

C お吸い物

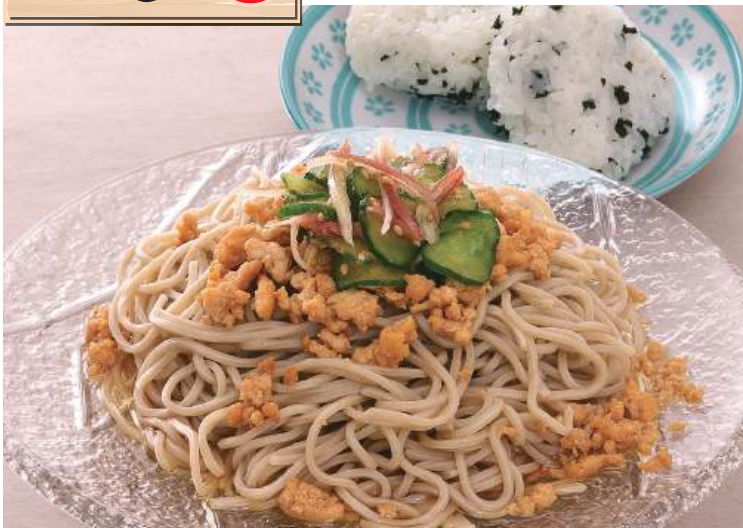
- ①お椀にお吸い物を入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。

●アレルギー物質表示について 使用特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに)を含むメニューを表記しております。
天候の異変等で入荷が困難となった場合は、一部の材料を変更させていただく場合がありますのであらかじめご了承下さい。

※表示価格は消費税込価格です。

Aメニュー 手作り中心のお馴染みメニュー

8/6 木 さっぱり鶏そば わかめおにぎり



●熱量 651kcal ●たん白質 19.9g ●脂質 7.5g ●塩分 4.7g
※ご飯 140gの栄養素を含む
●指定特定原材料…卵A・小麦A・そばA

2人用 25 1,520円 3人用 32 1,880円 4人用 39 2,150円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏挽肉(凍/冷)	100g	150g	200g
きゅうり	1/2本	3/4本	1本
めみょうが	1/2個	3/4個	1個
梅びしお	1袋	1 1/2袋	2袋
そば(凍)	2玉	3玉	4玉
和風万能調味料	1/2袋	3/4袋	1袋
めんつゆ	2袋	3袋	4袋
白ごま	3g	5g	6g
塩	少々	少々	少々
わかめご飯の素	1袋	1 1/2袋	2袋
ご飯	適宜	適宜	適宜

手順 B▶A

Aさっぱり鶏そば

- ①挽肉は調味料で混ぜながら煮、水気をきる。
- ②めみょうがは薄切りにし、きゅうりは小口切りにし塩でもみ水で洗い絞り、①・白ごまと混ぜる。
- ③そばは1分位茹で、流水で洗い水気をきる。
- ④③を盛りめんつゆをかけ②・梅びしおをのせる。

Bわかめおにぎり

- ①温かいご飯(量は加減)に素を混ぜ、おにぎりを作る。

8/7 金 銀ひらすの煮付け 豆腐のふわふわ揚げ 青菜炒め



●熱量349kcal ●たん白質20.7g ●脂質20.2g ●塩分2.6g
●使用特定原材料…卵B・小麦B

2人用 26 1,880円 3人用 33 2,460円 4人用 40 3,160円

30分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
銀ひらす切身(凍) 80g	2切	3切	4切
しょうが	適宜	適宜	適宜
太葱	1/4本	1/3本	1/2本
水	1/2C	3/4C	1C
イ しょうゆ・さとう	各大2	各大3	各大4
酒	大1 1/3	大2	大2 2/3
豆腐のふわふわ揚げミニ・黒ごまコーン(凍)	4個	6個	8個
揚げ油	適宜	適宜	適宜
小松菜	1/3束	1/2束	3/4束
人参	1/4本	1/3本	1/2本
玉葱	1/2個	3/4個	1個
エリンギ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
油	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 A▶B▶C

A銀ひらすの煮付け

- ①イを煮立て魚・薄切りのしょうが・ブツ切りの太葱を加え、落とし蓋をし中火で煮る。

B豆腐のふわふわ揚げ

- ①ふわふわ揚げは150℃の揚げ油で約4分揚げる。

C青菜炒め

- ①小松菜は3cm位に切り人参は短冊切りにし、玉葱・エリンギは適宜に切る。
- ②①を炒め、塩・こしょうする。

8/8 土 牛肉と長芋のバター醤油 ブロッコリーサラダ 焼きなす



●熱量487kcal ●たん白質17.5g ●脂質37.6g ●塩分2.1g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦B

※8/8㊥・8/9㊥のメニューのお届けは8/7㊥です。

2人用 27 1,650円 3人用 34 2,490円 4人用 41 2,930円

30分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
牛バラ薄切肉(凍/冷)	140g	210g	280g
長芋	約200g	約300g	約400g
にんにく	適宜	適宜	適宜
貝割大根	1/4パック	1/3パック	1/2パック
イ 酒・塩・こしょう	少々	少々	少々
油	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
ロ バター 又はマーガリン	大1/2	大3/4	大1
ハムスライス(凍/冷)	1枚	1 1/2枚	2枚
ブロッコリー	1/3株	1/2株	3/4株
すりごま	3g	5g	6g
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	大1	大1 1/2	大2
ハ さとう・酢	各大1/3	各大1/2	各大2/3
なす	1本	1 1/2本	2本
花かつお	1袋	1 1/2袋	2袋
しょうゆ	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A牛肉と長芋のバター醤油

- ①牛肉は食べ易く切り、イをもみこむ。
- ②長芋は棒状に切り水にさらし、にんにくは輪切りにする。
- ③①・②を順に加え炒め、ロを加え味を絡め、根を切った貝割大根を散らす。

Bブロッコリーサラダ

- ①ハムは角切りにし、ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で茹でる。
- ②①をハ・すりごまで和える。

C焼きなす

- ①なすは焼網で焼き、冷水に取り皮をむき適宜に切り、花かつお・しょうゆをかける。

8/6 木 たらとトマトのバジルクリーム煮

ハムチーズピカタ・ドレッシングがけ



●熱量433kcal ●たん白質28.6g ●脂質29.2g ●塩分3.4g
●使用特定原材料…乳A・卵B・小麦A

2人用 46 2,050円 3人用 53 2,630円 4人用 60 3,120円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
助宗タラ 骨なし切身(凍) 約80g	2切	3切	4切
トマト	小1個	中1個	大1個
にんにく	適宜	適宜	適宜
ぶなしめじ	1/2パック	2/3パック	1パック
バジルオイルソース	1袋	1 1/2袋	2袋
バター 又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
小麦粉	大1	大1 1/2	大2
牛乳	1C	1 1/2C	2C
塩・こしょう	少々	少々	少々
ハムチーズピカタ (凍)	2個	3個	4個
レタス			
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
きゅうり	1/2本	2/3本	1本
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶A▶B

A たらとトマトのバジルクリーム煮

- ① トマトは角切りにし、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
- ② バター又はマーガリンでおろしにんにく・魚を焼き、①・小麦粉を加え粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、ソースを加え更に煮、塩・こしょうで味を調える。

B ハムチーズピカタ

- ① ピカタはラップをし、500wのレンジで2個につき約40秒温める。

C ドレッシングがけ

- ① リーフレタスはちぎり、きゅうりは斜め切りにする。
- ② ①を盛りドレッシングをかける。

8/7 金 レバニラ

春巻
ドレッシングがけ



●熱量391kcal ●たん白質26.9g ●脂質16.8g ●塩分2.9g
●使用特定原材料…乳C・小麦ABC

2人用 47 1,550円 3人用 54 2,080円 4人用 61 2,510円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
味付豚レバー(凍)	200g	300g	400g
にら	1/3束	1/2束	2/3束
人参	1/4本	1/3本	1/2本
もやし(冷)	200g	300g	400g
油	適宜	適宜	適宜
しょうゆ・みりん	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々
春巻(凍)	2本	3本	4本
揚げ油	適宜	適宜	適宜
水菜	1/3袋	1/2袋	2/3袋
セロリ	1/4本	1/3本	1/2本
すりおろし野菜 ドレッシング	1袋	1 1/2袋	2袋

手順 C▶B▶A

A レバニラ

- ① レバーは水気をきり大きいものは食べやすく切り、にらは3cm位に切る。人参は細切りにする。
- ② ①・もやしを炒め、イで味を調える。

B 春巻

- ① 春巻きは170～175℃の揚げ油で約5～5分半揚げる。

C ドレッシングがけ

- ① 水菜は3cm位に切り、セロリは薄切りにし水にさらす。
- ② ①を盛りドレッシングをかける。

8/8 土 えび玉

肉シューマイ
中華サラダ



●熱量 543kcal ●たん白質 33.0g ●脂質 28.8g ●塩分 6.4g
●使用特定原材料…乳A・卵AB・小麦AB・えびAB・かにB

※8/8土・8/9日 のメニューのお届けは8/7金です。

2人用 48 1,400円 3人用 55 1,940円 4人用 62 2,330円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
むきえび(凍)	60g	90g	120g
卵	6個	9個	12個
生しいたけ	1枚	1 1/2枚	2枚
グリーンピース(凍)	10g	15g	20g
とりガラスープ	1袋	1 1/2袋	2袋
ごま油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
水	1/2C	2/3C	1C
しょうゆ	大2	大3	大4
さとう	大1	大1 1/2	大2
酒・酢	各大1/2	各大2/3	各大1
シューシー 肉シューマイ(凍)	4個	6個	8個
ねぎからし・しょうゆ	少々	少々	少々
人参	1/4本	1/3本	1/2本
レタス	1/6個	1/4個	1/3個
しょうゆ・酢	各大2/3	各大1	各大1 1/3
さとう・ごま油	各大1/3	各大1/2	各大2/3

手順 C▶B▶A

A えび玉

- ① 生しいたけは石づきを切り薄切りにする。
- ② ごま油で①・えびを炒め、溶き卵を加え混ぜるように焼き取り出す。
- ③ とりガラスープ・イ・グリーンピースを煮立て倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

B 肉シューマイ

- ① シューマイはラップをし500Wのレンジで4個につき約1分温め、□をつけていただく。

C 中華サラダ

- ① 人参はせん切りにし、レタスはちぎる。
- ② ①を盛りハをかける。

1週間
いつでも
OK

いつでもセット

ご希望にあわせて毎日
いつでもご利用できます。

※8/8(土)・8/9(日)のメニューのお届けは8/7(金)です。

8/3
月

2人用 120~126 1,210円

3人用 127~133 1,670円

4人用 134~140 1,980円

30分
調理時間

豚玉とじ丼

みそ汁
ごま和え

●熱量839kcal ●たん白質41.2g ●脂質27.0g ●塩分5.5g

※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵A

材料

2人用

3人用

4人用

豚こま肉(凍/冷)

160g

240g

320g

卵

3個

5個

6個

玉葱

1/2個

2/3個

1個

グリーンピース(凍)

10g

15g

20g

ご飯

適宜

適宜

適宜

だし汁

2/3C

1C

1 1/3C

しょうゆ

大2

大3

大4

さとう・みりん

各大1

各大1 1/2

各大2

豆腐(冷)

1個

1 1/2個

2個

カットわかめ

3g

5g

6g

だし汁

2C

3C

4C

みそ

大1 1/3

大2

大2 2/3

じゃが芋

2個

3個

4個

人参

1/4本

1/3本

1/2本

いんげん(凍)

20g

30g

40g

すりごま

3g

5g

6g

塩

少々

少々

少々

しょうゆ

大1 1/2

大2 2/3

大1

さとう

大1/3

大1/2

大2/3

手順 B▶C▶A

A豚玉とじ丼

①玉葱は適宜に切る。

②豚肉・①をイで煮、グリーンピース・溶き卵を
回し入れとじ、ご飯にのせる。

Bみそ汁

①豆腐はさいの目切りにし、わかめは水に
漬けます。

②だし汁で①を煮、煮汁でみそを溶き加える。

Cごま和え

①じゃが芋・人参は適宜に切りじゃが芋は水
にさらし共に茹で、いんげんは塩熱湯で
サッと茹で適宜に切り、すりごま・□で和
える。

フリーセット

幅広いお料理に使える新鮮材料をセットでお届け♪

2~3人用
2日分

月

8月3日

148 3,550円

鶏もも肉(凍/冷)

300g

豚バラ薄切肉(凍/冷)

200g

木綿豆腐(冷)

小1丁

卵(卵含む)

3個

青葱

2本

いんげん(凍)

40g

えのき茸

1袋

リーフレタス

3枚

カーネルコーン(凍)

60g

プチトマト

3個

大根

約400g

エリンギ

1パック

調理例

三色丼

豆腐の豚肉巻

木

8月6日

151 3,410円

牛こま肉(凍/冷)

200g

鶏胸肉(凍/冷)

300g

油揚げ(冷)

1枚

ぶなしめじ

1パック

きゅうり

1本

じゃが芋

3個

人参

1本

玉葱

2個

にんにく

適宜

トマト

1個

もやし(冷)

200g

青葱

2本

リーフレタス

3枚

調理例

スタミナ牛じゃが

チキンサラダ

今週の
のれん市

300 <ヤヨイサンフーズ>

めっちゃ得!

炙り牛カルビ丼の具

凍湯

220g×2 <日本製>

<使用特定原材料>卵・小麦

248kcal/100g

2,110円

スライスした牛肉を直火で焼き、
醤油ベースのタレで味付けをしました。
コチジャンやニンニクを加えた旨みと
コクのある自家製ダレが、
肉の風味を引き立てます。

めっちゃ得!

炙り牛カルビ丼の具

商品は8月7日(金)までにお届けします。

毎週**12**品
から選べます。

バラエティ

食後のデザート・
おやつから、軽食まで

※盛り付けは全てイメージです。

A

水

曜日までにお届け



一枚一枚鉄板焼きしたかに玉に深みのある中華のあんをかけた、手作り感のある商品です。

〈テーブルマーク〉
どんぶり職人 天津飯の素
凍 湯 155 1,675円

220g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・かに
94kcal/100g



彩り良い8種類の野菜を使い、塩味をベースに黒胡椒でスパイシー感を出したビーフンです。お米100%のめんを使用しています。

〈ケンミン食品〉
8種野菜の焼きビーフン
凍 158 1,270円

180g×2
〈日本製〉
258kcal/1P



天然ぶりを丁寧に骨取りしました。生姜の効いたタレでしっかりと味をつけ、ご飯のおかずにとぴったりの一品です。

〈極洋〉
ぶり照り揚げ (生姜) (骨なし)
凍 156 1,000円

65g×2
〈タイ製〉〈使用特定原材料〉小麦
179kcal/1切れ



カルビス(燐)バターとたまねぎを炒め、自家製トマトソースで仕上げた、やわらかくジューシーな鶏もも肉とグリーンピースの具材を楽しめるチキンライスです。

〈味の素〉
チキンライス
凍 159 1,300円

250g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
162kcal/100g



サクサクした衣がおいしい!!ひとくちサイズのエビフライなのでお弁当にも便利です。

〈極洋〉
手作りえびフライ
凍 157 645円

8尾〈ベトナム製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦・えび
166kcal/100g



外はカリッと、中はふんわりと仕上げました。子供からご年配の方まで美味しくお召し上がりいただけます。トースターで手軽に調理でき、お弁当のおかずやおやつ、おつまみなど幅広くお使いいただけます。

〈SEARA〉
チキンナゲット
凍 160 1,330円

500g〈ブラジル産〉
〈使用特定原材料〉卵
185kcal/100g

B

金

曜日までにお届け



ゴロツとしたダイス肉の食感と肉のうまさが見えない肉焼売です。手間のかかる蒸し調理をしなくても、業務用レンジ調理約1分

〈味の素冷凍〉
G黒豚大焼売
凍 162 1,720円

15個〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
224Kcal/100g



濃厚ソースにベーコンをトッピング。

〈ニッポン〉
**オーマイプレスト
3種チーズの濃厚カルボナーラ**
凍 165 1,405円

300g×2
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
458kcal/1食



人気メニューのツナマヨをフライにしました。マヨ味に仕上げたツナ、玉ねぎをザックリとした衣で包みました。彩りとしてパセリを配合。

〈極洋〉
ツナマヨフライ
凍 163 1,475円

450g (15個)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
204kcal/100g



ポテトをみじん切りにし小判型に成型したハッシュドポテト。ガーリックとオニオンスパイス入り。

〈マッケイン〉
ハッシュブラウンパティ
凍 166 1,675円

10枚〈カナダ産〉



北海道産のきたあかりを使った優しい甘さのコロケです。

〈モリタン〉
きたあかりコロケ
凍 164 1,650円

20入り〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
139kcal/100g



しっとり柔らかな生地に、風味豊かなカスタードクリームが入ったミニサイズの今川焼です。

〈ジェフダ〉
ミニ今川焼 カスタード
凍 167 1,365円

40g×10個〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
295kcal/100g

●アレルギー物質表示について 使用特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに)を含むメニューを表記しております。十分に確認して掲載しておりますが、メーカーの都合により、商品の内容量・包装形態など予告なく変更または販売終了する場合もございますので予めご了承ください。 ※表示価格は消費税込価格です。

今週の/
とびっきり
商品

なめらかなベシャメルソースにペンネを合わせ、海老、
シュレッドチーズをトッピングし、焼き上げました。

海老とチーズのグラタン

生クリームを加えたミルク感のある
ベシャメルソースと香ばしいチーズの風味が
グラタンのおいしさをひきたてます。

301 〈ヤヨイサンフーズ〉

海老とチーズのグラタン

200g×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・小麦・えび
218kcal/1食

凍 レンジ

1,325円



冷めても美味しい、サクサク衣とシャキッとした
ごぼうの食感をお楽しみいただけるごぼうの唐揚げ
です。



302 〈サンホーム〉

シャキシャキごぼうの唐揚げ 凍

500g (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦

1,945円

Ca、食物繊維入りのミニパンケーキです。1袋8
枚入りで無駄なく使えます。電子レンジ加熱です
ばやく提供可能。オーブントースターでカラッと
手焼き風にも。



303 〈サンホーム〉

ミニパンケーキ (Ca・食物繊維入) 凍 レンジ オフ

約18g×8 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
55kcal/1P

625円

たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほうれんそう、
おろししょうがが入りて豆腐の食感を残しつつ、食
べ応えのあるハンバーグにしました。どんなソー
スにも合うベーシックな味付けです。



304 〈サンホーム〉

5種の野菜豆腐ハンバーグ

約60g×25 (日本製) 凍 揚 レンジ 蒸 オフ
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
149kcal/100g

2,970円

若鶏のむね肉を使用した一口サイズの唐揚げです。
おつまみとして、またひとつの素材としても、汎用性
の高い商品です。しっかりとした衣に仕上げているの
で、経時変化に強く、ソースなどかけても衣の食感が
残ります。



305 〈ニチレイ〉

ちよびチキ 凍 揚

500g (タイ製)
〈使用特定原材料〉小麦
180kcal/100g

1,840円

粒子感のある明太風ソースに仕上げました。使
いやすいキャップ付き。



306 〈ニッスイ〉

明太風ソース 凍 そのまま

300g (日本製)
44kcal/100g

1,270円

ねぎやかつお節の風味が効いた卵焼きです。卵
の黄色、にんじんの赤、ねぎの緑がメニューに彩
りを添えます。



307 〈スノーマン〉

京風たまご (ネギ入り) 凍 そのまま 湯

300g (12カット) (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
151kcal/100g

1,245円

絹ごしとうふをサイコロ状にカットし急速冷凍しまし
た。カットしてあるので調理の手間が省け、必要な分
だけ使用できます。自然解凍せずに凍ったままの状
態で汁物・タレに入れ、加熱しながら解凍して下さい。



308 〈ジェフダ〉

冷凍とうふ (サイコロタイプ) 凍 煮

1kg (日本製)
58kcal/100g

1,230円

すでに油で揚げた豚肉からあげと料理に便
利な黒酢タレが2袋入ったセット商品です。
お好みで炒めた野菜を入れて、ご家庭で簡単に
酢豚をお楽しみいただけます。



309 〈プリマハム〉

絶品楽食 国産豚使用 酢豚

凍 レンジ

370g (豚肉からあげ170g、タレ100g×2)
(日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
455kcal/100g

1,500円

焼き立てのおいしさをギュッと閉じ込めた「焼成冷凍パン」豊かな味わいや香りをお楽しみいただけます。

バター・卵を使用したリッチな配合のロールパン。甘
すぎず、料理の付け合わせにもおすすめです。



310 〈タカキベーカリー〉

TBバターロール 凍 そのまま

31g×6 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
320kcal/100g

990円

自家製ライ麦ペーストを配合。ライ麦粒のプチプチ
とした食感とパリッとした焼き皮が特長です。



311 〈タカキベーカリー〉

石窯ライ麦パン 凍 そのまま

75g×6 (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
237kcal/100g

1,640円

シンプルで味わいで、サンドイッチや明太子フランス
などにおすすめです。幅62mm×奥行195mm×
高さ51mm



312 〈タカキベーカリー〉

TFバインミーフランス 凍 そのまま

3本 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・小麦
285kcal/100g

835円

シンプルで飽きのこないすっきりとした風味が特長。
エキストラバージンオリーブオイルを配合しました。



313 〈タカキベーカリー〉

TFプチパン 凍 そのまま

40g×6 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・小麦
279kcal/100g

715円

お買い得がいっぱい

人気の商品をお買い得価格でご用意しました。ぜひご利用ください!!

本物のシャキシャキ感を。
保存に便利なチューブタイプです。



314 〈共栄商会〉
刻みおろしわさび 冷
100g 〈日本製〉
73kcal/100g

1,080円

ひじきのふりかけです。海のミネラルたっぷりの
ひじきを、しそ風味に仕上げました。



315 〈ホソヅケ食品〉
しそひじき 冷
90g 〈日本製〉〈使用特定原材料〉小麦

甘じょっぱいひじきは、ご飯
のお供にピッタリです。ご
飯に混ぜて、おにぎりによ
うにすると、子供は喜びます!

1,060円

コクのあるたまご、香り豊かなガーリック、
ピリッと辛いペッパーをきかせた絶妙なうま
さのポテトサラダです。



316 〈ケンコーマヨネーズ〉
お酒によく合うポテトサラダ 冷
100g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
180kcal/100g

630円

「熟成黒みりん」を使った香り豊かな醤油た
れで味付けし、直火で香ばしく焼き上げてい
ます。

温めてもそのま
までも美味しく
お召し上がりい
ただけます。



317 〈伊藤ハム〉
**元祖あぶり焼きチキン
(和風てりやき)** 冷
171g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
95kcal/1P

560円

筍特有のサクサクした食感で、酸味が少なく、
食べ応えのある仕上がります。

製造工程で発酵させておらず、メンマと色合いや食感が大きく異な
ります。麺類のトッピング等はもちろん、そのまま召し上がるのも
おすすめです。オレンジ色の液体は、ラー油ではなく「パプリカ」
で色付けされた調味液なので辛くありません。



318 〈友盛貿易〉
香脆筍(味付け筍) 常
600g 〈台湾産〉
129kcal/100g

1,910円

国内産かつお使用。

食感がよくトッピングに適した
ソフト削りで仕上げました。

319 〈ジェフダ〉
**かつおパック
ソフト削り** 常
2g×10 袋×2 〈日本製〉
7kcal/1P

820円



黒胡椒入りでラーメンの具やおつまみにピッタリ
です。かりかりこりこりとした食感が楽しめます。

320 〈ヤマザキ〉
**黒胡椒をきかせた
極太メンマ** 冷

70g×3 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
52kcal/100g

560円



親潮(寒流)と黒潮(暖流)がぶつかる栄養豊かな
三陸沖で、親潮の恵みに育まれた海苔『寒流のり』
の中から、少々キズがあるために選別された海
苔をサクッとした食感に焼き上げました。

おにぎりやお餅、手巻寿司な
どで『寒流のり』の旨味をご
賞味ください。

321 〈関口海苔店〉
**みちのく寒流のり
少々キズ** 常
10 枚(板のり) 〈日本製〉
9kcal/1 枚

1,155円



塩と宇治の抹茶を合わせた、調味しおです。

322 〈三島食品〉
抹茶塩 常
(1g×20)×2 〈日本製〉0.8kcal/1g

890円



「きねうちきしめん」は北海道小麦 100% にこ
だわって作られました。

冷やしても、温かくしても、煮込んでもしっかりとした食感を存分
に楽しめます。常温保存できます。



323 〈サンサス〉
業務用きしめん 常
180g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
376kcal/100g

700円

牛肉・にんじん・ショートパスタがごろっと入っ
たボルシチ風スープパスタです。

野菜の旨みが溶け込んだ
こだわりのスープにはト
マト・玉ねぎ・香味野菜
ペーストを使用していま
す。

324 〈伊藤ハム〉
**DAILY DELI
牛肉とごろごろ具材の
ボルシチ風スープパスタ** 冷

150g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
143kcal/1P

985円



若鶏・じゃがいも・ショートパスタがごろっ
と入ったクリームスープパスタです。

ボルチーニとマッシュ
ルームが香るスープは芳
醇で濃厚な味わいが特徴
です。北海道産牛乳を使
用しておりクリーミーな
味わいに仕上げました。

325 〈伊藤ハム〉
**DAILY DELI
若鶏とごろごろ具材の
クリームスープパスタ** 冷

150g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
260kcal/1P

985円



朝食・お手軽特集

国産の秋鮭のうまみとしっとりとした食感をお楽しみいただける、鮭ほぐしです。

軽くて便利なチャック付きのスタンドパウチタイプ。

NEW

326 〈カネタ〉
鮭ほぐし
(スタンドパック) 常

90g 〈日本製〉
176kcal/100g

840円



「とれて3日以内の国産新鮮たまご」を使用した、ふんわりたまごのスープです。

かつおと昆布の風味をきかせ、塩味まろやかに仕上げました。

329 〈クノール〉

ふんわりたまごスープ 常

32.5g (6.5g×5食) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
27kcal/1食

840円



JAS 特級でしっかりとあらびき食感のウインナーです。

原料肉は豚肉のみを使用しているため、噛むほどに旨みが広がる満足な美味しさです。

327 〈伊藤ハム〉
特級あらびき
ポークウインナー 冷

505g 〈日本製〉
336kcal/100g

1,395円



たまご・さけ風味・たらこ風味・おかかの人気の4種を詰め合わせしました。

330 〈丸美屋〉
ふりかけ4種
詰め合わせ 常

2.5g×40 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦

640円



豚肉とじゃがいもに出汁の旨味をしみ込ませました。



332 〈伊藤ハム〉

おかずプラス コクうま肉じゃが 冷

162g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
105kcal/1P

985円

国産原料を使用。
簡単便利な単包パック
(抽出が良い不織布) で、
外袋はチャック付きの平袋。

NEW

333 〈半兵衛〉
抹茶入緑茶 常

2.5g×30パック(75g)
〈日本製〉
374kcal/100g

960円



具材を変えた、5種類のみそ汁が楽しめます。
(油あげ汁・わかめ汁・とうふ汁・ほうれん草汁・
長ねぎ汁)

飽きのこないあわせみそ仕立てです。

335 〈神州一味噌〉

お徳用20食あわせ 常

20食(油あげ汁4食、わかめ汁4食、とうふ汁4食、
ほうれん草汁4食、長ねぎ汁4食) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
油あげ汁・豆腐汁: 23kcal、わかめ汁
ほうれん草汁・長ねぎ汁4食: 22kcal

760円



焼津港などで水揚げされた厳選「きはだまぐろ」の白身部分だけを使用。

骨や血合いを丁寧に取り除き、少し大きめのフレークに加工しています。調味液は製造日当日に乾燥野菜から煮出して作る、こだわりの「野菜スープ」。シンプルながらも味わい深い仕上がりで、様々な料理にも合わせやすい万能なツナ缶です。

336 〈サスナ〉

まぐろ油漬フレーク(ライトミート) 常

80g×3 〈日本製〉
287kcal/100g

685円



5種類の具材入りで、昆布といりこのうまみを組み合わせたコクのある味に仕上げています。



328 〈EAST BEE〉

まぜこみちらし寿しの素 常

3合用×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
152kcal/100g

1,370円

お弁当にぴったり!
国産鶏肉、
国産玉ねぎ使用。

包装してから加熱しておりますので、温めなくてもそのまま食べられます!!

331

〈伊藤ハム〉
ママのこだわり
温めいらずの
ミートボール
テリヤキソース 冷

(46g×3)×3 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
78kcal/1P

920円



食べ切りサイズの「厚切りトースト」に、にんにくを利かせたガーリックバターソースを塗り、パセリをトッピングしています。

朝食や昼食、夕食のお供にお薦めです。
トースターで温めるだけなので忙しいときにも便利!

334 〈伊藤ハム〉

ピザガーデン
ガーリックトースト 冷

4枚入り 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
169kcal/100g

975円



ふっくらジューシーな食感に仕上げました。

甘味、塩味のバランスを調整し、すっきりとした飽きのこない美味しさに仕上げました。また日高昆布エキスをし、旨みにもこだわりました。便利な小分け(4枚×2/パック)商品です。

337 〈みずず〉

いなり名人 常

4枚×4パック(16枚分) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
41kcal/1枚

1,070円



お留守勝ちのお客様には、留守番BOXをご用意しております。

2641

天候の異変等で入荷が困難となった場合は、一部の材料を変更させていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。
十分に確認して掲載しておりますが、メーカーの都合により、商品の内容量・包装形態など予告なく変更または販売終了する場合もございますので予めご了承ください。

週刊 おこんだて



8/10号

週刊おこんだて期間 **8/10(月) ▶ 8/16(日)**

お申し込み締切日 **7/28(火)**

8/10(月) 先負 **8/11(火)** 仏滅 8/12(水) 大安 8/13(木) 先勝 8/14(金) 友引 8/15(土) 先負 **8/16(日)** 仏滅

●グループ休日 本日の配達はお休みさせていただきます。



レモンでさっぱりコクうまラーメン

| Aメニュー | **8/11(火) ねぎ塩レモンラーメン 725円**

お一人様当り
4人用から割り出した
金額です。



ライフタイム・バリュー

静岡本社
0120-059-014
054-246-5880
富士・富士宮・静岡・焼津・藤枝・島田

浜松
営業所
0120-351-150
053-474-4441
菊川・掛川・袋井・森町・磐田・浜松

ライフターカイ
浜北
0120-18-5531
053-434-8435

おまかせ

栄養バランスを考えた
より経済的なメニューです。

Vメニュー

5・6・7日間まとめたご予約

Vメニューのいずれかの1日を同じ曜日のAメニュー・Cメニュー、
またはいつでもセットに取り替えられます。

Vメニューご注文からお届けまで

●(月～水3日分)・(月～木4日分)・(月～金5日分)のご予約システムです。

●週の途中でのご予約の
取り消しはご遠慮願います。

	月～水3日分	月～木4日分	月～金5日分
2人用	③ 3,585円	④ 4,780円	⑤ 5,975円
3人用	⑩ 4,530円	⑪ 6,040円	⑫ 7,550円
4人用	⑰ 5,580円	⑱ 7,440円	⑲ 9,300円

【他のメニューセットを組み合わせでご注文頂く場合(次の3つを注文書にご記入ください)】

- ご注文頂くVメニュー
- Vメニューの代わりに他のメニューをお届けする曜日
- 他のメニューの種類と人数

【お支払い金額のご確認方法】

- ご注文のVメニューの合計金額から変更する曜日の分を引きます。
- 代わりにご注文頂く他のメニューの金額を足してください。

マイナスする金額(1セット当たり)

変更する曜日	2人用	3人用	4人用
月～木曜日	1,195円	1,510円	1,860円

8/10月

青椒肉絲

春巻・白菜サラダ



●熱量 376kcal ●たん白質 19.0g ●脂質 18.5g ●塩分 4.4g
●使用特定原材料…乳**A**・小麦**A****B**

材 料	2人用	3人用	4人用
豚もも薄切肉(凍/冷)	120g	180g	240g
ピーマン	3個	5個	6個
人参	1/4本	1/2本	1/2本
もやし(冷)	100g	150g	200g
にんにく	適宜	適宜	適宜
しょうが	適宜	適宜	適宜
とりガラスープ	1袋	1 1/2袋	2袋
酒・しょうゆ	各大1	各大1 1/2	各大2
イ片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
塩・こしょう	少々	少々	少々
油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
水	1/4C	1/3C	1/2C
口酒・しょうゆ	各大1	各大1 1/2	各大2
さとう	大1/3	大1/2	大2/3
春巻(凍)	2本	3本	4本
揚げ油	適宜	適宜	適宜
白菜	1/8個	1/6個	1/4個
塩	少々	少々	少々
ハしょうゆ・酢	各大2/3	各大1	各大1 1/3
ごま油・さとう	少々	少々	少々

下ごしらえ

- ①豚肉は細切りにし、**イ**をもみ込み下味をつける。

手順 **C**▶**B**▶**A**

A青椒肉絲

- ①ピーマン・人参は細切りにする。
- ②多めの油を熱し、みじん切りのにんにく・しょうがを炒め、**①**・**①**・もやしを順に加え炒め、とりからスープ・**口**を加え倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

B春巻

- ①春巻は170～175℃の油で約5～5分半揚げる。

C白菜サラダ

- ①白菜は細切りにし塩熱湯で茹で冷水に取り絞り、**ハ**をかける。

35分
調理時間

8/11火

骨なし白身魚の照り焼き

大根煮・ゆかり和え



●熱量 211kcal ●たん白質 17.8g ●脂質 7.7g ●塩分 2.9g
●使用特定原材料…小麦**B**

材 料		2人用	3人用	4人用	
A骨なし白身魚の照り焼き	骨なしバスサ切身(凍) 80g	2切	3切	4切	
	しその葉	2枚	3枚	4枚	
	油・小麦粉	適宜	適宜	適宜	
	イ	しょうゆ・酒	各大1½	各大2⅔	各大3
		さとう	大⅔	大1	大1⅓
		さつま揚げ(凍)	2枚	3枚	4枚
B大根煮	大根	約160g	約240g	約320g	
	人参	¼本	⅓本	½本	
	□	だし汁	1C	1½C	2C
		しょうゆ・みりん	各大⅔	各大1	各大1⅓
	Cゆかり和	きゅうり	⅔本	1本	1⅓本
ゆかり		1袋	1½袋	2袋	

手順 **B**▶**C**▶**A**

A骨なし白身魚の照り焼き

- ①魚は小麦粉をまぶし蒸し焼きにし**イ**を加え味を絡め、しその葉を添える。

B大根煮

- ①さつま揚げは油抜きし、大根・人参と共に適宜に切る。
- ②**口**で①を煮る。

Cゆかり和え

- ①きゅうりは適宜に切り、ゆかりと和える。

30分
調理時間

8/12水

ハッシュドビーフ風コロッケ

スクランブルエッグ・せん切り長芋



●熱量 520kcal ●たん白質 19.7g ●脂質 31.5g ●塩分 2.1g
●使用特定原材料…乳**A**・卵**B**・小麦**A**

材 料		2人用	3人用	4人用
A ハッシュドビーフ風コロッケ	ハッシュドビーフ風 コロッケ(凍)50g	4個	6個	8個
	水菜	1/3袋	1/2袋	2/3袋
	プチトマト	2個	3個	4個
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
B スクランブル ブルエッグ	卵	4個	6個	8個
	パセリ	少々	少々	少々
	イ 牛乳 塩・こしょう バター又はマーガリン	大2	大3	大4
		少々	少々	少々
		適宜	適宜	適宜
C せん切り長芋	長芋	約140g	約210g	約280g
	刻みのり	2袋	3袋	4袋
	しょうゆ	少々	少々	少々

手順 **C**▶**A**▶**B**

Aハッシュドビーフ風コロッケ

- ①コロッケは170～180℃の揚げ油で約4分半揚げ、3cm位に切った水菜・プチトマトを添える。

Bスクランブルエッグ

- ①溶き卵に**イ**を混ぜバター又はマーガリンで大きく混ぜるように焼き、刻みパセリを散らす。

Cせん切り長芋

- ①長芋はせん切りにし、刻みのり・しょうゆをかける。

25分
調理時間

8/13 木

まぐろねぎとろ丼

冷奴・ドレッシングかけ



大人気

●熱量661kcal ●たん白質29.5g ●脂質26.9g ●塩分2.3g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵A

材 料		2人用	3人用	4人用
まぐろねぎとろ(凍)		120g	180g	240g
A まぐろねぎとろ丼	卵	1個	2個	2個
	青葱(回と併用)	2本	3本	4本
	刻みのり	2袋	3袋	4袋
	イ さとう・塩	少々	少々	少々
	油・ご飯	適宜	適宜	適宜
B 冷奴	口 しょうゆ・ねりわさび	少々	少々	少々
	絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
	しょうが	適宜	適宜	適宜
C ドレッシングかけ	青葱	適宜	適宜	適宜
	しょうゆ	少々	少々	少々
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	人参	1/4本	1/3本	1/2本
ドレッシング		適宜	適宜	適宜

手順 C▶B▶A

A まぐろねぎとろ丼

- ①溶き卵にイを混ぜ薄焼玉子を作り細切りにし、青葱は小口切り(回の分を取りおく)にする。
- ②ご飯を盛り材料を彩り良くのせ、口をにかけていただく。

B 冷奴

- ①豆腐は適宜に切り、おろししょうが・残りの青葱をのせ、しょうゆをかける。

C ドレッシングかけ

- ①リーフレタスはちぎり、人参はせん切りにし共に盛りドレッシングをかける。

25分
調理時間

お届け日：8/12(水)

8/14 金

鶏の南蛮漬け

コーン入りいかバーグ・ドレッシングかけ



●熱量535kcal ●たん白質38.4g ●脂質26.4g ●塩分3.7g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦B

材 料		2人用	3人用	4人用
鶏胸肉(凍/冷)		300g	450g	600g
玉葱		1/2個	2/3個	1個
A 鶏の南蛮漬け	人参	1/4本	1/3本	1/2本
	ピーマン	1個	1 1/2個	2個
	赤唐辛子	適宜	適宜	適宜
	イ 塩・酒	少々	少々	少々
	口 さとう・しょうゆ・酢	各大2	各大3	各大4
B コーン入りいかバーグ	小麦粉・油	適宜	適宜	適宜
	コーン入りいかバーグ(凍)	2個	3個	4個
	油	適宜	適宜	適宜
C ドレッシングかけ	水菜	1/4袋	1/3袋	1/2袋
	きゅうり	1/2本	2/3本	1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

下ごしらえ

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにしイをもみ込んでおく。

30分
調理時間

手順 A▶C▶B

A 鶏の南蛮漬け

- ①玉葱は薄切りにし人参・ピーマンはせん切りにし、口・赤唐辛子(量は加減)共に一煮する。
- ②①に小麦粉をまぶし蒸し焼きにし、熱いうちに①に漬ける。

B コーン入りいかバーグ

- ①バーグは蒸し焼きにする。

C ドレッシングかけ

- ①水菜は3cm 位に切り、きゅうりは斜め切りにする。
- ②①を盛りドレッシングをかける。

お届け日：8/12(水)

今週の
とびっきり
商品

名古屋名物あんかけスパ元祖のお店
スパゲッティ・ハウスヨコイ監修商品



店舗の味に限りなく近づける為、お店でも使用している 2.2mm の極太乾麺を使用し、ソースにはヨコイ特製ソース・デミグラスソース・トマトピューレ・トマトケチャップと4種類を配合。お店の定番メニュー「ミラカン」を食べやすく、かつ忠実に再現したスパイシーな味わいに仕上げました。

438 〈昭和ミート〉

スパゲッティハウスヨコイ監修 名古屋ナポリタン

200g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・えび
163kcal/100g

凍 湯

1,060円

ナポリタン発祥の地とも呼ばれている
横浜の老舗センターグリル監修商品



お店の味をご自宅でも味わえるよう、太麺のもちもちパスタと濃く甘いケチャップを具材と共に炒めた、どこか懐かしい深みのある味を再現しております。

439 〈昭和ミート〉

センターグリル監修 横浜ナポリタン

200g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・えび
159kcal/100g

凍 湯

1,060円

商品は8/12(水)
までにお届けします。

●アレルギー物質表示について 使用特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かき)を含むメニューを表記しております。
天候の異変等で入荷が困難となった場合は、一部の材料を変更させていただく場合がありますのであらかじめご了承下さい。

※表示価格は消費税込価格です。

2

Aメニュー 手作り中心のお馴染みメニュー

8/10月 ごちそうエビカツ



●熱量493kcal ●たん白質13.9g ●脂質22.6g ●塩分4.0g
●使用特定原材料…乳A・卵A・小麦A・えびA

2人用 22 1,690円 3人用 29 2,290円 4人用 36 2,870円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ごちそうエビカツ	ごちそうエビカツ(凍)	4個	6個	8個
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	プチトマト	2個	3個	4個
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
B コンソメ煮	ウインナー(凍)	2本	3本	4本
	玉葱	1/2個	3/4個	1個
	さつま芋	約100g	約150g	約200g
	コンソメ	1袋	1 1/2袋	2袋
C マヨソテー	水	1 1/2C	2 1/4C	3C
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	ブロッコリー	1/3株	1/2株	2/3株
	舞茸	1/3パック	1/2パック	2/3パック
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 B▶A▶C

A ごちそうエビカツ

①カツは170～180℃の揚げ油で約4分揚げ、リーフレタス・プチトマトを添える。

B コンソメ煮

①ウインナー・玉葱・さつま芋は適宜に切り、さつま芋は水にさらす。

②コンソメ・水(量は加減)で①を煮、塩・こしょうで味を調える。

C マヨソテー

①ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で固茹でする。舞茸は小房に分ける。

②マヨネーズで①を炒め、塩・こしょうする。

8/11火 ねぎ塩レモンラーメン



●熱量 659kcal ●たん白質 23.1g ●脂質 31.5g ●塩分 8.0g
●指定特定原材料…卵A・小麦A

2人用 23 1,630円 3人用 30 2,410円 4人用 37 2,900円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ねぎ塩レモンラーメン	豚バラ薄切肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	卵	1個	2個	2個
	太葱	1/2本	3/4本	1本
	貝割大根	1/4パック	1/3パック	1/2パック
	レモン	1/2個	3/4個	1個
	生中華麺(冷)	2玉	3玉	4玉
	塩ラーメンスープ	2袋	3袋	4袋
	ごま油	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	熱湯	540cc	810cc	1080cc

下ごしらえ

①卵は茹で殻をむき、食べ易く切る。

A ねぎ塩レモンラーメン

①豚肉は食べ易く切り、太葱は斜め切りにする。

②ごま油で①を炒め、塩・こしょうする。レモンは輪切りにする。貝割大根は根を切る。

③麺を約1分半茹で、水気をきる。

④器にスープ・熱湯を入れよく混ぜ、③を入れ②・①をのせる。

8/12水 さば味噌漬焼



●熱量501kcal ●たん白質22.1g ●脂質31.0g ●塩分2.9g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦A

2人用 24 1,470円 3人用 31 1,810円 4人用 38 2,470円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A さば味噌漬焼	さば味噌漬け(冷) 約100g	2枚	3枚	4枚
	ベーコンスライス(凍/冷)	20g	30g	40g
B バター炒め	ほうれん草	1/2束	3/4束	1束
	えのき茸	1/3袋	1/2袋	2/3袋
	バター 又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
C じゃが芋煮	塩・こしょう	少々	少々	少々
	じゃが芋	2個	3個	4個
	玉葱	1/2個	3/4個	1個
	いんげん(凍)	20g	30g	40g
	だし汁	1C	1 1/2C	2C
	しょうゆ・みりん	各大2/3	各大1	各大1 1/3

手順 C▶A▶B

A さば味噌漬焼

①魚は焼網で焼く。

B バター炒め

①ベーコンは細切りにし、ほうれん草は塩熱湯で下茹でし冷水に取り3cm位に切る。えのき茸は石づきを切り半分に切る。

②バター又はマーガリンで①を炒め、塩・こしょうする。

C じゃが芋煮

①じゃが芋・玉葱は適宜に切り、じゃが芋は水にさらす。

②イで①を煮、適宜に切ったいんげんを加え一煮する。

8/10月

極うま牛丼

かにかまサラダ
田楽

大人気

●熱量835kcal ●たん白質24.4g ●脂質36.8g ●塩分5.0g
●使用特定原材料…卵AB・小麦AB・かにB

2人用 43 2,140円 3人用 50 2,780円 4人用 57 3,450円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 極うま牛丼	極うま牛丼の素(凍)	2パック	3パック	4パック
	湯煎			
	卵	2個	3個	4個
	青葱	1本	2本	2本
B かにかまサラダ	ご飯	適宜	適宜	適宜
	かにかまぼこ(凍)	1本	1½本	2本
	きゅうり	½本	⅔本	1本
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
C 田楽	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	こんにゃく	⅔枚	1枚	1½枚
	だし汁	適宜	適宜	適宜
	みりん	大2	大3	大4
イ	みそ	大1½	大2⅓	大3
	さとう	大½	大⅔	大1

手順 C▶A▶B

A 極うま牛丼

①牛丼の素は袋のまま熱湯で約6分温めご飯にのせ、卵黄をのせ小口切りの青葱を散らす。

B かにかまサラダ

①かにかまぼこはほぐし、きゅうりは斜め切りにする。リーフレタスはちぎる。

②①を盛りドレッシングをかける。

C 田楽

①こんにゃくは適宜に切り、切り目を入れ下茹でだし汁で煮、軽く煮詰めたイをかける。

8/11火

ほっけの煮付け

だし巻玉子
しぐれ和え●熱量341kcal ●たん白質 25.6g ●脂質 15.9g ●塩分 4.0g
●使用特定原材料…卵B・小麦AB

2人用 44 1,530円 3人用 51 2,380円 4人用 58 2,720円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ほっけの煮付け	シマホッケ 骨なし切身(凍) 約80g	2切	3切	4切
	太葱	½本	⅔本	1本
	しょうが(☐と併用)	適宜	適宜	適宜
	和風万能調味料	1袋	1½袋	2袋
B だし巻玉子	水	⅓C	⅔C	1C
	卵	3個	5個	6個
	旨だし醤油	1袋	1½袋	2袋
	イ 水	大3	大4½	大6
C しぐれ和え	塩	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
	なす	1本	1½本	2本
	しその葉	2枚	3枚	4枚
イ	しょうが	適宜	適宜	適宜
	塩	少々	少々	少々

手順 A▶C▶B

A ほっけの煮付け

①しょうが(☐の分を取りおく)は薄切りにし、太葱はぶつ切りにする。

②調味料・水(量は加減)を煮立て魚・①を入れ、落とし蓋をし中火で煮る。

B だし巻玉子

①溶き卵に旨だし醤油・イを混ぜ厚焼玉子を作り、食べ易く切る。

C しぐれ和え

①なすは薄切りにし塩でもみ水気を絞る。しその葉はせん切りにし、残りのしょうがはみじん切りにする。

②①を和える。

8/12水

水餃子のうま塩煮

ごまサラダ



低脂肪

●熱量265kcal ●たん白質10.0g ●脂質11.1g ●塩分2.6g
●使用特定原材料…乳AB・卵AB・小麦AB

2人用 45 1,230円 3人用 52 1,700円 4人用 59 2,040円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 水餃子のうま塩煮	水餃子(凍)	10個	15個	20個
	人参	¼本	⅓本	½本
	生しいたけ	1枚	1½枚	2枚
	太葱	¼本	⅓本	½本
B ごまサラダ	白菜	⅓個	½個	⅔個
	旨塩鍋のたれ	1袋	1½袋	2袋
	水	1C	1½C	2C
	塩・こしょう	少々	少々	少々
イ	細ちくわ(凍)	1本	1½本	2本
	きゅうり	⅔本	1本	1½本
	食べるごまドレッシング	1袋	1½袋	2袋

手順 A▶B

A 水餃子のうま塩煮

①人参は短冊切りにし、太葱は斜め切りにする。生しいたけは石づきを切り薄切りにし、白菜はザク切りにする。

②水餃子・①をたれ・水(量は加減)で煮、塩・こしょうで味を調える。

B ごまサラダ

①ちくわ・きゅうりは適宜に切り、ドレッシングで和える。

Aメニュー 手作り中心のお馴染みメニュー

8/13 木 牛肉のケチャップソテー

ハムチーズピカタ
マヨネーズがけ



●熱量540kcal ●たん白質23.5g ●脂質23.1g ●塩分2.4g
●使用特定原材料…乳B・卵B

2人用 25 1,410円 3人用 32 1,870円 4人用 39 2,380円

30分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
牛こま肉(凍/冷)	100g	150g	200g
玉葱	1/2個	3/8個	1個
じゃが芋	2個	3個	4個
エリンギ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
刻みパセリ	適宜	適宜	適宜
油	適宜	適宜	適宜
ケチャップ	大2	大3	大4
イソース	大1 1/2	大2 2/3	大3
さとう	大1/2	大2/3	大1
ハムチーズピカタ(凍)	2個	3個	4個
レンジ			
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
人参	1/4本	1/3本	1/2本
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

手順 C▶A▶B

A牛肉のケチャップソテー

- ①玉葱・じゃが芋はくし形に切り、じゃが芋は水にさらし、固茹でする。エリンギは適宜に切る。
- ②牛肉・①を炒めイを加え味を絡め、パセリを散らす。

Bハムチーズピカタ

- ①ハムチーズピカタはラップをし、500Wのレンジで2個につき約40秒温める。

Cマヨネーズがけ

- ①リーフレタスはちぎり人参はせん切りにし共に盛り、マヨネーズをかける。

お届け日：8/12(水)

8/14 金 赤魚の酒蒸し

バター炒め
ピリ辛セロリ



●熱量243kcal ●たん白質22.3g ●脂質11.4g ●塩分2.6g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦A

2人用 26 1,900円 3人用 33 2,610円 4人用 40 3,310円

30分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
赤魚フィレ(凍) 約110g	2枚	3枚	4枚
しょうが	適宜	適宜	適宜
大根	約120g	約180g	約240g
青葱	1本	2本	2本
ぼん酢	2袋	3袋	4袋
イ塩・酒	少々	少々	少々
酒	大4	大6	大8
ベーコンスライス(凍/冷)	30g	45g	60g
青梗菜	1株	1 1/2株	2株
エリンギ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
バター 又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々
セロリ	1本	1 1/2本	2本
赤唐辛子	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々

下ごしらえ

- ①魚は切り込みを入れイで下味を付け10分位おく。

手順 C▶A▶B

A赤魚の酒蒸し

- ①①の水気を拭き取りフライパンに並べ、酒を振り入れ蒸し焼きにし、大根おろし・おろししょうが・小口切りの青葱のをせ、ぼん酢をかける。

Bバター炒め

- ①ベーコンは細切りにし青梗菜は3cm位に切り、エリンギは適宜に切る。
- ②バター又はマーガリンで①を炒め、塩・こしょうする。

Cピリ辛セロリ

- ①セロリは筋を取り斜め切りにし塩でもみ、赤唐辛子(量は加減)と和える。

お届け日：8/12(水)

〈伊藤ハム〉

旨包(うまづつみ)シリーズ

ワインと香味野菜を使った濃厚なデミグラスソースにさらに発酵バターとディーツピューレを加え、コク感のあるソースに仕上げました。



440 〈伊藤ハム〉

旨包ボリュームリッチハンバーグ
赤ワインと香味野菜の濃厚デミグラスソース

冷 湯 175

175g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
330kcal /1P

1,135円

食べ応えのあるボリュームと専門店の味を追求した、味でもボリュームでも満足頂けるハンバーグです。

すりおろし大根・玉ねぎの和風おろしにほんのり柚子の風味が香るさっぱりとした和風ソースに仕上げました。



441 〈伊藤ハム〉

旨包ボリュームリッチハンバーグ
すりおろし大根と玉ねぎの和風おろし

冷 湯 175

175g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
325kcal /1P

1,135円

商品は8/12(水)までにお届けします。



モッツアレラチーズを使った、なめらかなチーズソースをお肉で包みました。濃厚なデミグラスソースとチーズの相性がぴったりの味付です。



442 〈伊藤ハム〉

旨包ボリュームリッチハンバーグ
なめらかチーズ入り濃厚デミグラスソース

冷 湯 175

175g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
317kcal /1P

1,135円

8/13 木

おさかなハンバーグ

かにかま和え
かぼちゃ煮



●熱量487kcal ●たん白質17.1g ●脂質19.2g ●塩分2.5g
●使用特定原材料…卵A・B・小麦A・B・かにB

2人用 46 1,550円 3人用 53 2,210円 4人用 60 2,570円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
お魚ハンバーグ 白身魚(凍)60g	4個	6個	8個
しその葉	2枚	3枚	4枚
和風おろし ドレッシング	2袋	3袋	4袋
油	適宜	適宜	適宜
かにかまぼこ(凍)	2本	3本	4本
白菜	1/8個	1/6個	1/4個
貝割大根	1/4パック	1/3パック	1/2パック
塩	少々	少々	少々
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
わさび	少々	少々	少々
かぼちゃ	1/6個	1/5個	1/4個
水	1/2C	3/5C	1C
しょうゆ・さとう・ 酒・みりん	各大3/5	各大1	各大1 1/5

手順 C▶B▶A

Aおさかなハンバーグ

①ハンバーグは蒸し焼きにし、せん切りのしその葉をのせドレッシングをかける。

Bかにかま和え

①かにかまぼこはほぐし、白菜は細切りにし塩でもみ水で洗い絞る。貝割大根は根を切り半分に切る。

②①をイで和える。

Cかぼちゃ煮

①かぼちゃは食べ易く切り□で煮る。

お届け日：8/12(水)

8/14 金

豚マヨキムチ

えび風味シューマイ
しそきゅうり



●熱量650kcal ●たん白質20.8g ●脂質45.7g ●塩分4.9g
●使用特定原材料…卵B・小麦A・B・えびA・B・かにB

2人用 47 1,630円 3人用 54 2,340円 4人用 61 2,750円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
豚バラ薄切肉 (凍/冷)	140g	210g	280g
人参	1/4本	1/3本	1/2本
玉葱	1/2個	3/5個	1個
ピーマン	1個	1 1/2個	2個
キャベツ	1/6個	1/6個	1/4個
キムチ鍋のたれ	1袋	1 1/2袋	2袋
油	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	大1 1/2	大2 1/3	大3
塩・こしょう	少々	少々	少々
えび風味 シューマイ(凍)	8個	12個	16個
しょうゆ・ ねりからし	少々	少々	少々
きゅうり	1本	1 1/2本	2本
しその葉	2枚	3枚	4枚
塩	少々	少々	少々

手順 C▶A▶B

A豚マヨキムチ

①豚肉は食べ易く切り塩・こしょうする。
②人参は短冊切りにし、玉葱は薄切りにする。ピーマンは細切りにし、キャベツはザク切りにする。

③①・②を順に加え炒め、たれ・マヨネーズを加え味を絡める。

Bえび風味シューマイ

①シューマイはラップをし500Wのレンジで8個につき約2分加熱しイをつけていただく。

Cしそきゅうり

①きゅうりは斜め薄切りにし塩でもみ水気を絞り、せん切りのしその葉と和える。

お届け日：8/12(水)

〈伊藤ハム〉

レンジでごちそう シリーズ

シーンに合わせて手軽に楽しめる「お肉」が主役の
ごちそうメニュー

商品は8/12(水)までにお届けします。

フォンドボー、赤ワインを使用した重厚感があり、芳醇な香りのソースで牛肉とじゃがいもを柔らかく煮込みました。



443 〈伊藤ハム〉

レンジでごちそう
濃厚ビーフシチュー 常 1/2

160g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
244kcal/1P

570円

野菜の甘みと、2種類のデミグラスソースが織りなす深みのある味わいのソースを牛タンに合わせました。



444 〈伊藤ハム〉

レンジでごちそう
濃厚牛タンシチュー 常 1/2

160g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
240kcal/1P

570円

「クミン・カルダモン・ブラックペッパー」等31種類の香り高いスパイスを使用した黒カレーです。牛すじをじっくり柔らかくなるまで煮込みました。



445 〈伊藤ハム〉

レンジでごちそう
牛すじ黒カレー 常 1/2

190g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
323kcal/1P

570円



香味野菜とフォンドボーが織りなす味わい深いオリジナルシチュー。3種のチーズ(ゴーダ・チェダー・モッツアレラ)を使用したチーズソースをふっくら柔らかいハンバーグで包みました。



446 〈伊藤ハム〉

レンジでごちそう
シチュー・ド・ハンバーグ 常 1/2

170g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
265kcal/1P

570円

1週間
いつでも
OK

いつでもセット

ご希望にあわせて毎日
いつでもご利用できます。

※8/13㊥・8/14㊤のメニューのお届けは8/12㊤です。

8/10月
と
8/14金

2人用120~1241,490円
3人用127~1312,180円
4人用134~1382,500円

35分

調理時間

鶏の唐揚げ

豆腐と油揚げのみそ汁
厚焼玉子

●熱量728kcal ●たん白質42.7g ●脂質49.2g ●塩分3.2g
●使用特定原材料…卵C

材 料

2人用

3人用

4人用

A 鶏の唐揚げ

鶏もも肉(凍/冷)

しょうが

にんにく

キャベツ

レモン

イしょうゆ・酒

片栗粉・揚げ油

B 豆腐と油揚げのみそ汁

豆腐(冷)

刻み油揚げ(凍)

青葱

だし汁

みそ

C 厚焼玉子

卵

口塩・さとう

油

2人用

3人用

4人用

300g

450g

600g

適宜

適宜

適宜

適宜

適宜

適宜

1/6個

1/5個

1/4個

1/4個

1/3個

1/2個

各大2

各大3

各大4

適宜

適宜

適宜

1個

1 1/2個

2個

20g

30g

40g

1本

2本

2本

2C

3C

4C

大1 1/3

大2

大2 2/3

3個

5個

6個

少々

少々

少々

適宜

適宜

適宜

手順 B▶C▶A

下ごしらえ

①鶏肉は食べ易く切りおろししょうが・おろしにんにく・イに10分位漬けておく。

A鶏の唐揚げ

①①に片栗粉をまぶし揚げ、せん切りキャベツ・くし形のレモンを添える。

B豆腐と油揚げのみそ汁

①豆腐はさいの目に切り、油揚げは油抜きする。

②だし汁で①を煮、煮汁でみそを溶き加え、小口切りの青葱を散らす。

C厚焼玉子

①卵は溶きほぐし口を混ぜ厚焼玉子を作り、食べ易く切る。

満足!

幅広いお料理に使える新鮮材料をセットでお届け♪

フリーセット

2~3人用
2日分

月

8月10日

148 3,210円

鶏胸肉(凍/冷)

牛こま肉(凍/冷)

木綿豆腐(冷)

さつま芋

ピーマン

ぶなしめじ

人参

えのき茸

白菜

にんにく

しょうが

青葱

1本

1袋

1/6個

適宜

適宜

2本

調理例

豆腐のきのこあん

鶏とさつま芋の甘辛

※写真はお届け材料の一部で調理致しました。

木

8月13日

151 3,760円

鶏もも肉(凍/冷)

豚挽肉(凍/冷)

卵(卵含む)

リーフレタス

じゃが芋

玉葱

れんこん

ピーマン

にんにく

こんにゃく

刻みパセリ

コチジャン

白ごま

2個

適宜

1枚

適宜

3袋

3g

約100g

調理例

鶏のコチジャン焼

ポテトオムレツ

※写真はお届け材料の一部で調理致しました。

今週の
のれん市

400 〈サンホーム〉
和牛100%
生メンチカツ 凍揚

約45g×15個〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
220kcal/100g

和牛の旨味が詰まったビーフメンチカツです。玉ねぎも国産原料を使用。冷めてもジューシーな、生タイプのメンチカツです。ソースをかけてそのままお召し上がり頂くもよし！カツ丼、カレーのトッピングにもよし！

和牛100%
生メンチカツ

2,215円

商品は8月12日(水)までにお届けします。

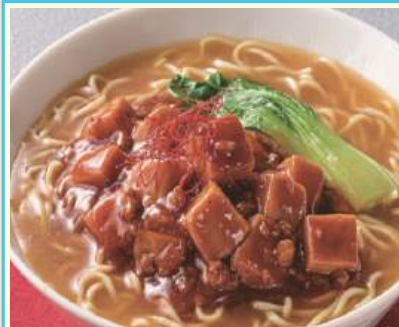
毎週**12**品
から選べます。

バラエティ

食後のデザート・
おやつから、軽食まで

※盛り付けは全てイメージです。

水曜日までにお届け



ボイルでも電子レンジでも調理が可能な、とても便利な個食タイプの麻婆豆腐です。麻婆麺のアレンジメニューや麻婆豆腐の単品メニューへと、おすすめの商品です。

〈ニッスイ〉
E 調理 麻婆豆腐

凍 湯 **155** 1,610円

180g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
191kcal/1P



かつおだしの風味・旨みで味の底上げをし、麺の配合を見直し、食べ応えと満足感をUP。かつお節100kgから6kgしか取れない貴重な「かつおだし」と、かつお荒節のみを使用した「かつお粉末」を使用。食欲をそそる見た目、醤油のつや感を出しました。

〈日東ベスト〉
かつおだしの醤油焼うどん

凍 湯 **158** 1,165円

250g×2 〈日本製〉〈使用特定原材料〉小麦
425kcal/1P



ひとくちサイズに仕上げた食べやすいフライです。お弁当・お惣菜に適した1品です。

〈大冷〉
帆立風味フライ 20

凍 揚 **156** 2,190円

500g (25個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
120kcal/100g



北海道産のお米をふっくら炊き上げて、丸いおにぎりにしました。たまり醤油をぬって、こんがり焼き上げました。

〈ニチレイ〉
こんがり焼おにぎり

凍 **159** 3,190円

800g (10個)
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦
141kcal/100g



NEW

柔らかい肉質と脂の旨みが特徴のブラックアンガス牛を、旨みに奥行きを持たせたタレで、ご飯が進む味わいに仕上げました。

〈日東ベスト〉
ブラックアンガス牛カルビ

凍 湯 **157** 1,245円

105g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
331kcal/100g



国産の新鮮な豚ホルモンをお味噌でコトコトと長時間やわらかく煮込みました。お好みの野菜を加え、どて井、お酒のおつまみ等にぜひ御利用ください。

〈大栄食品〉
ホルモンどて煮

凍 湯 **160** 785円

180g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
158kcal/100g



たくさんの具材が入ったバリッとした春巻きです！お弁当のおかずにもピッタリ！冷めても皮がバリバリです。

〈サンホーム〉
**7種の具材
バリッとおいしい春巻**

凍 揚 **162** 2,000円

約 50g×20 本入り 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦



高菜漬けをゴマと鷹の爪でアレンジして、ピラフに仕上げました。

〈MCC〉
高菜ピラフ

凍 **165** 1,245円

270g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
175kcal/100g



“気仙沼産びんながまぐろ”の繊維感が特長の生地を、サクサクとした軽い食感の衣で包みしました。隠し味に味噌を加えることで、マグロならではの素材の美味しさを引き立てています。

〈ヤヨイサンフーズ〉
気仙沼産まぐろカツ

凍 揚 **163** 1,485円

50g×10 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
170kcal/100g



食べやすい大きさの鶏肉つくねににんじん・ごぼう・ひじきを入れました。一味唐辛子の辛味を効かせた照焼つくねです。

〈ケイエス〉
(特) きんぴらつくね串

凍 湯 **166** 1,460円

20本
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦



大きくカットした人参・ごぼう・れんこんを加えシャキシャキした食感を出しました。和風タイプの味付けに、隠し味でアクセントとなる生姜を加えました。

〈ヤヨイサンフーズ〉
3種の根菜入り鶏つくねハンバーグ

凍 焼 蒸 揚 **164** 1,350円

煮
60g×10個
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
122kcal/100g



抹茶の原料は、日本の代表的なお茶どころ静岡県産の茶葉。香り高くほろ苦い抹茶の風味がわらび餅のやわらかな食感と甘さを引き立てます。デザートのトッピングとしてもおすすめです。

〈EAST BEE〉
やわらかわらび餅(抹茶)

凍 **167** 1,800円

500g 〈日本製〉
215kcal/100g

●アレルギー物質表示について 使用特定原材料7品目(乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに)を含むメニューを表記しております。十分に確認して掲載しておりますが、メーカーの都合により、商品の内容量・包装形態など予告なく変更または販売終了する場合もございますので予めご了承ください。 ※表示価格は消費税込価格です。

「今週の/
とびっきり
商品」

風味豊かに炊き上げたもち米に、
甘辛く味付けした豚肉としいたけを加え、
竹の皮に包んで蒸しました。

繁盛豚肉ちまき

もち米のふっくらとしたモチモチ感と、
素材の旨味が口の中いっぱいに広がります。

401 〈テーブルマーク〉

繁盛豚肉ちまき 凍 蒸 レンジ

約 450g (10 個) 〈日本製〉

〈使用特定原材料〉小麦

208kcal/100g

3,595円



鶏肉、まぐろ、豚肉を配合した赤ウインナーです。
切れ込みを入れており、加熱すると足が開きます。



402 〈マルハニチロ〉

タコちゃん
ウインナー R 凍 揚げ 揚

500g 〈日本製〉
209kcal/100g

1,850円

厚切りハムにサクサクの衣をつけました。



403 〈サンホーム〉

ミニ厚切りハムカツ 凍 揚

40g×20 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
236kcal/100g

1,945円

直火でソテーした野菜と、イカゲソ、紅白かま
ぼなどの9種類の具材入り。旨みと、コクのある
白湯スープが自慢のちゃんぽんです。



404 〈キンレイ〉

ちゃんぽんセット 凍 レンジ 茹

260g (麺 160g+具材 70g+スープ 30g)×2
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
366Kcal/1食

1,340円

鶏ハラムのコロコロした食感とヤミツキになる旨辛
タレがベストマッチ。



405 〈タケムラ商事〉

国産鶏ハラム味付け
(赤から監修) 凍 揚げ

180g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
156kcal/100g

1,030円

新鮮な茶豆を塩ゆでした後、急速凍結したもの
です。解凍後そのままお召上がりいただけます。



406 〈OM〉

塩ゆで茶豆 凍 湯 レンジ

400g 〈台湾製〉
146kcal/100g

725円

ちよっぴり甘い衣でウインナーを包んだミニサイズ
のアメリカンドッグです。オードブルやお子様のおや
つに最適です。電子レンジ調理で美しく簡単に召上
りいただけるようにお作り致しました。



407 〈昔亭〉

ミニアメリカンドッグ 凍 揚 レンジ

500g (20本) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
251kcal/100g

2,050円

日本品種のなすを乱切りにして、植物油 (パーム
油) をコーティングし、グリルしました。グリル
することにより、なすの旨味が凝縮し、美味しさが
アップしました。自然解凍してそのまま醤油で
和えたり、マリネ、煮物、などにご使用いただけます。



408 〈ユニフーズ〉

自然解凍 OK
グリルなす乱切り 凍 湯

500g 〈ベトナム産〉
51kcal/100g

945円

電子レンジで調理可能な、小ぶりの焼き済み餃
子です。独自製法により、こんがりとした焼き
目と、冷めても硬くならない皮の食感をお楽
しみいただけます。袋のままでもレンジ調理が
可能です。



409 〈味の素〉

レンジでも餃子
(焼調理済) 凍 レンジ 揚げ

約 15g×10 個 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
224kcal/100g

700円

タルト生地にプリン詰めて焼き上げました。
卵の美味しさが広がるなめらかなプリンと香ば
しいタルトの組み合わせが絶妙です。



410 〈日東ベスト〉

焼きプリンタルト 凍 湯

30g×4 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
117kcal/1個

960円

鶏挽き肉と玉ねぎ、にんじんを炒め、焼き上げま
した。肉粒感があり風味豊かなミートオムレツです。



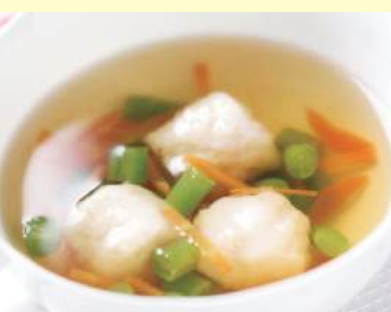
411 〈ヤマガタ〉

ミートオムレツDX 凍 レンジ 蒸 ホット

100g×5 個 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
117kcal/100g

1,445円

ムキエビを使い、すり身でボールにまとめました。エビ
の風味を生かした、いろいろなメニューに活躍します。



412 〈ヤヨイサンフーズ〉

エビボール 凍 揚 煮

15g×10 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉えび
240kcal/100g

595円

歯ごたえのいいいかの耳をたっぷりを使用して
作った、いかタッパリのメンチカツです。6 種類
ものスパイスを使用して仕上げた、おかずにおつ
まみにおすすめの一品です。



413 〈ニッスイ〉

ゴロゴロいかメンチカツ 凍 揚

20 個 (700g) 〈タイ産〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
56kcal/1ヶ

3,555円

お買い得がいっぱい

人気の商品をお買い得価格でご用意しました。ぜひご利用ください!!

わかめ、あみえび、鰹節、いわし、ちりめん、化学調味料、エキスを使わず、国産原料を使って作ったふりかけです。

ダシの旨みを引き出した味付けです。ご飯、サラダに混ぜ込みご飯にも使えます。スプーン付き



414

〈カネショウ〉

いその、わかめふりかけ 常

48g (日本製)
〈使用特定原材料〉えび

1,080円

ピリッとおいしいミニサイズのおつまみ向けドライソーセージ。

スパイスをきかせたピリツとした美味しさは、ビールにぴったりです。ひとつずつ個包装してあります。



417 〈伊東ハム〉

おつまみドライ 常

116g (日本製)
516kcal/100g

570円

国産六条大麦を焙煎し、細かく砕きパック加工しました。

抽出の良い「不織布」でパック加工してあります。パックを切り離さなくてもいい様に、単包パック加工し、保管に便利なチャック付き袋で包装してあります。



420 〈半兵衛〉

六条麦茶 常

7.5g×52パック (日本製)
370kcal/100g

710円

良質な小麦粉を使用し、麺粒・麺帯・麺線と三段階でしっかりと熟成させた、のどごしの良い細切り麺です。

2種類の醤油をベースに、シチリア産レモン果汁を加え、爽やかな香りとまろやかな酸味に仕上げた冷し中華スープ。



423 〈菊水〉

サッポロ冷し中華 レモン風味醤油だれ 冷

(めん重量 110g×2)、スープ添付 ×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉卵・小麦
344kcal/1食

770円

ツナと野菜のうま味を引き立たせました。



415 〈ヤマザキ〉

ツナ&コーンマカロニサラダ 冷

105g×4 (日本製)
〈使用特定原材料〉卵・小麦
220kcal/1P

790円

一口サイズのイカフライです。

お酒のおつまみにも最適です。



418

〈ケイエスカンパニー〉

おやつ箱チビいかフライ 常

40枚 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
11kcal/1個

1,225円

しっとりとした食感と、素材本来の美味しさがお楽しみいただける切り落としタイプのベーコンです。

たっぷりな量感なので、そのままはもちろん、ベーコンエッグやサンドイッチなど、様々なお料理でご利用いただけます。



421 〈伊藤ハム〉

燻工房 ベーコン切り落とし 冷

95g×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵
192kcal/1パック (95g)

935円

良質な小麦粉を使用し、麺粒・麺帯・麺線と三段階でしっかりと熟成させた、のどごしの良い細切り麺です。

ねりごまとすりごまをブレンドしたまろやかな味わいに、ほど良い酸味がきいた冷し中華スープ。



424 〈菊水〉

サッポロ冷し中華 ごまだれ 冷

(めん重量 110g×2)、スープ添付 ×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉卵・小麦
366kcal/1食

770円

牛すじとこんにゃくを生姜風味の和風だれで、やわらかく煮込みました。



416 〈伊藤ハム〉

おかずプラス 牛すじ煮込み 冷

150g×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
203kcal/1P

985円

生姜と味噌の風味がよくマッチし、人気の逸品です。



419 〈共栄商會〉

生姜みそ漬 常

140g (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
157kcal/100g

760円

しっとりとした食感と、素材本来の美味しさがお楽しみいただける切り落としタイプの焼豚です。

「もも肉」を使用しているのもしっかりとしたお肉の食感をお楽しみいただけます。



422 〈伊藤ハム〉

燻工房 焼豚切り落とし 冷

88g×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
193kcal/1パック (88g)

935円

良質な小麦粉を使用し、麺粒・麺帯・麺線と三段階で熟成させた、のどごしの良い細切り麺です。

鶏ガラスープとオイスターエキスを旨みを加えた、ごま油の香りが食欲をそそる冷し中華スープです。



425 〈菊水〉

サッポロ冷し中華 ごま油香る醤油だれ 冷

((めん110g×2)、スープ添付) ×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉卵・小麦
349kcal/1食

770円



静岡県産うなぎと相性の良い国産野菜、ごぼう・しいたけを炊き込んだ逸品です。



428 〈共栄商会〉
ぶっかけてうなぎ 常
80g〈日本製〉
158kcal/100g

1,080円

ヨード卵・光で作った
玉子豆腐。
コク深い味わいをお楽しみくだ
さい。

431 〈ふじや食品〉
ヨード卵・光
玉子豆腐 冷
(80g×2)×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
29kcal/1P



720円

昆布、いわし削り、焼き海苔を使っ
た食塩無添加のふりかけ。

素材本来の旨味がき
いており、味付けし
たお料理にもふりか
けて使えます。かつ
おと比べて甘口で
す。ご飯、焼きそば、
お好み焼き、お新香、
お豆腐などに、お湯
を注ぎ醤油を足せば
お吸い物にもなり
ます。

434 〈カネジョウ〉
板前のまかない飯
昆布いわし 常
45g〈日本製〉

1,225円

北海道産コーンを厳選して、素材
本来のおいしさを生かした、なめ
らかなスープに仕上げました。

本格レストランの
味をご堪能くださ
い。

435 〈清水食品〉
冷たくしておいしいスープ
北海道産スイートコーン 常
160g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
95kcal/1P

890円



乱切りの大きめカットのじゃがいもが特徴の
ビーフカレーです。



432 〈ニチレイ〉
具材ごろっとビーフカレー 常
220g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
219kcal/1P

1,105円

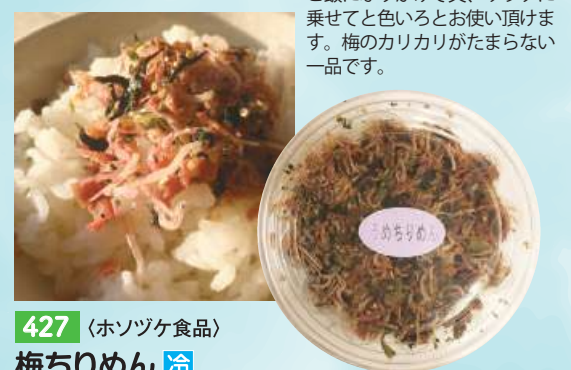
製法の異なる2種類のにんにく(お
ろし・ロースト)をベースに、ごま
油の香りと深みのあるビーフエキ
スで、ホルモンの美味しさを引き立
てる旨みのある塩味に仕上げました。

436 〈伊藤ハム〉
平城苑監修
こてっちゃん
旨塩牛ホルモン焼用 冷
110g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
195kcal/1P

545円



カリカリの梅干を細かく刻み、ちりめんやひじき
などと混ぜました。



427 〈ホソヅケ食品〉
梅ちりめん 冷
90g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦・えび

1,060円

こうじと野菜がたっぷり、特産の刻みメロンも
入って柔らかな味に。



430 〈共栄商会〉
館山寺みそ(おかず味噌) 冷
110g×2〈日本製〉〈使用特定原材料〉小麦
219kcal/100g

975円

昆布、かつお削り節、焼き海苔を使った食塩無
添加のふりかけ。

素材本来の旨味がき
いており、味付けしたお料
理にもふりかけて使えま
す。ご飯、焼きそば、お好
み焼き、お新香、お豆腐
などに、お湯を注ぎ醤油
を足せばお吸い物にもな
ります。

433 〈カネジョウ〉
板前のまかない飯
昆布かつお 常

40g〈日本製〉



1,225円

辛さはマイルドでごはんにもおつ
まみにも食べやすく作っております。



437 〈ホソヅケ食品〉
ソウル キムチカップ 冷
300g〈日本製〉

780円

お留守勝ちのお客様には、留守番BOXをご用意しております。

2642

天候の異変等で入荷が困難となった場合は、一部の材料を変更させていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。
十分に確認して掲載しておりますが、メーカーの都合により、商品の内容量・包装形態など予告なく変更または販売終了する場合もございますので予めご了承ください。