

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

8/24号

週刊おこんだて期間 | 8/24(月) ▶ 8/30(日)

お申し込み締切日 | 8/18(火)

8/24(月) 赤口 | 8/25(火) 先勝 | 8/26(水) 友引 | 8/27(木) 先負 | 8/28(金) 仏滅 | 8/29(土) 大安 | 8/30(日) 赤口

●グループ休日 本日の配達はお休みさせていただきます。



もちもち麺にたれをたっぷり絡ませて

| Cメニュー | 8/28(金) 旨塩まぜそば 585円

飯店スープ

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。

●週の途中までのご予約の
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)】

- 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
金・土曜日	1,190円	1,510円	1,860円

8/24 月

肉じゃが

厚焼玉子・ドレッシングがけ



●熱量700kcal ●たん白質22.4g ●脂質45.1g ●塩分2.4g
●使用特定原材料…卵**1**

材 料	2人用	3人用	4人用
豚バラ薄切肉(凍/冷)	120g	180g	240g
じゃが芋	3個	5個	6個
人参	1/2本	3/8本	1本
玉葱	1/2個	3/8個	1個
青葱	1本	2本	2本
油	適宜	適宜	適宜
だし汁	1 1/2C	2 1/2C	3C
イしょうゆ・さとう	各大1 1/2	各大2 1/2	各大3
みりん・酒	各大3/8	各大1	各大1 1/2
卵	3個	5個	6個
さとう	大1	大1 1/2	大2
口塩・しょうゆ	少々	少々	少々
油	適宜	適宜	適宜
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
セロリ	1/4本	1/3本	1/2本
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 **A**▶**C**▶**B**

A肉じゃが

- ①豚肉は食べ易く切り、じゃが芋・人参は一口大に切り、じゃが芋は水にさらす。玉葱はくし形に切る。
- ②①を炒め、**イ**を加え煮、小口切りの青葱を散らす。

B厚焼玉子

- ①溶き卵に**口**を混ぜ厚焼玉子を作り、食べ易く切る。

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。

30分
調理時間

8/25 火

銀鮭塩焼

玉葱のそぼろ煮・青菜和え



●熱量225kcal ●たん白質21.8g ●脂質9.4g ●塩分3.2g
●低脂肪

材 料	2人用	3人用	4人用
定塩銀鮭切身(凍)70g	2切	3切	4切
鶏挽肉(凍/冷)	40g	60g	80g
玉葱	1/2個	3/8個	1個
人参(口と併用)	1/2本	3/8本	1本
ひじき	5g	8g	10g
ごま油	適宜	適宜	適宜
だし汁	1/2C	3/8C	1C
イ酒・しょうゆ・さとう	各大1 1/2	各大2 3/8	各大1
小松菜	1/3束	1/2束	3/8束
人参	適宜	適宜	適宜
塩・しょうゆ	少々	少々	少々

下ごしらえ

- ①ひじきはぬるま湯に漬け(レンジ調理の場合耐熱皿に浸々の水と共に入れラップをし500Wで5gにつき30秒)戻し、よく洗う。

手順 **B**▶**A**▶**C**

A銀鮭塩焼

- ①魚は焼網で焼く。

B玉葱のそぼろ煮

- ①玉葱はくし型に切り、人参(口)の分を取りおく)は短冊切りにする。
- ②ごま油で材料を炒め、**イ**を加え煮る。

C青菜和え

- ①小松菜は塩熱湯で茹で冷水に取り絞り3cm位に切り、残りの人参は細切りにし茹でる。
- ②①をしょうゆで和える。

30分
調理時間

8/26 水

照り焼きチキン

冷奴・玉子炒め



●熱量685kcal ●たん白質40.7g ●脂質45.9g ●塩分4.3g
●使用特定原材料…卵**1**

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍・冷)	300g	450g	600g
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
刻みのり	2袋	3袋	4袋
油・マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大2	大3	大4
イみりん・酒	各大1 1/2	各大2 1/2	各大3
さとう	大1/2	大3/8	大1
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
卵	1個	2個	2個
人参	1/4本	1/3本	1/2本
えのき茸	1/2袋	3/8袋	1袋
油	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 **B**▶**C**▶**A**

A照り焼きチキン

- ①鶏肉は食べ易く切り、蒸し焼きにし**イ**で調味しリーフレタスを添え、マヨネーズ・刻みのりをかける。

B冷奴

- ①豆腐は水気をきり食べ易く切り、おろししょうが・小口切りの青葱をのせ、しょうゆをかけていただく。

C玉子炒め

- ①人参は細切りにしえのき茸は石づきを切り半分に切る。
- ②①を炒め塩・こしょうし、溶き卵を加え一炒めする。

35分
調理時間

8/27木

いわしフライ

ハム和え・さつま芋煮



●熱量456kcal

●たん白質12.6g

●脂質20.3g

●塩分1.0g

●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦AB

材 料		2人用	3人用	4人用
Aいわしフライ	いわしフライ(凍)	2枚	3枚	4枚
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	レモン	¼個	⅓個	½個
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
Bハム和え	ハムスライス(凍/冷)	2枚	3枚	4枚
	もやし(冷)	100g	150g	200g
	にら	⅓束	¼束	⅓束
	さとう・塩・こしょう	少々	少々	少々
Cさつま芋煮	イ油・酢	各大1	各大1½	各大2
	さつま芋	約200g	約300g	約400g
	黒ごま	3g	5g	6g
	水	½C	⅔C	1C
	口さとう・みりん	各大½	各大⅔	各大1
		塩	少々	少々

手順 B▶C▶A

Aいわしフライ

①フライは170～180℃の揚げ油で約3～4分揚げ、くし形のレモン・リーフレタスを添える。

Bハム和え

①ハムは細切りにし、もやしはサッと茹でる。にらは塩熱湯で茹で冷水に取り絞り、3cm位に切る。

②①をイ・さとう・塩・こしょうで和える。

Cさつま芋煮

①さつま芋は適宜に切り水にさらし□で煮含め、黒ごまを散らす。

35分

調理時間

8/28金

和風ハンバーグ

玉子サラダ・かぼちゃ煮



●熱量524kcal

●たん白質19.8g

●脂質27.7g

●塩分2.3g

●使用特定原材料…乳A・卵AB・小麦A

材 料		2人用	3人用	4人用
A和風ハンバーグ	鉄板焼きふっくらハンバーグ(凍)	2個	3個	4個
	大根	約200g	約300g	約400g
	しその葉	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
B玉子サラダ	しょうゆ	少々	少々	少々
	卵	1個	2個	2個
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	プチトマト	2個	3個	4個
Cかぼちゃ煮	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	かぼちゃ	⅓個	⅓個	⅓個
	黒ごま	3g	5g	6g
	水	½C	⅔C	1C
	イさとう・みりん	各大½	各大⅔	各大1
		塩	少々	少々

下ごしらえ

①卵は茹で殻をむき、適宜に切る。

手順 B▶A▶C

A和風ハンバーグ

①大根はすりおろす。

②ハンバーグを蒸し焼きにし、しその葉・①をのせしょうゆをかける。

B玉子サラダ

①リーフレタスはちぎり、プチトマト・①を盛りドレッシングをかける。

Cかぼちゃ煮

①かぼちゃは適宜に切りイで煮含め、黒ごまを散らす。

35分

調理時間

8/29土

カルボナーラうどん

かにかまサラダ



●熱量581kcal

●たん白質18.3g

●脂質21.3g

●塩分5.9g

●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カルボナーラうどん	ベーコンスライス(凍/冷)	20g	30g	40g
	粉チーズ(冷)	2袋	3袋	4袋
	卵	2個	3個	4個
	さぬきうどん(凍)	2玉	3玉	4玉
	刻みパセリ	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	牛乳	大2	大3	大4
Bかにかまサラダ	油	適宜	適宜	適宜
	かにかまぼこ(凍)	1本	1½本	2本
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	きゅうり	½本	⅔本	1本
		ドレッシング	適宜	適宜

手順 B▶C▶A

Aカルボナーラうどん

①卵黄・粉チーズ・牛乳を混ぜておく。

②うどんは1分位茹でる。

③ベーコンは細切りにし炒め、②を加え炒め合わせ火を止め、①・塩・こしょうを加えすばやく混ぜ、パセリを散らす。

Bかにかまサラダ

①かにかまぼこはほぐし、リーフレタスはちぎる。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。

25分

調理時間

8/30日

鶏と白菜のとりみ煮

冷奴



●熱量366kcal

●たん白質32.4g

●脂質15.6g

●塩分2.8g

●使用特定原材料…乳A・小麦A

材 料		2人用	3人用	4人用
A鶏と白菜のとりみ煮	鶏胸肉(凍/冷)	240g	360g	480g
	白菜	⅓個	⅓個	⅓個
	人参	¼本	⅓本	½本
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	とりガラスープ	1袋	1½袋	2袋
	イ酒・しょうゆ	各大½	各大⅔	各大1
	片栗粉・油	適宜	適宜	適宜
	水	½C	⅔C	1C
	口酒・しょうゆ	各大½	各大⅔	各大1
B冷奴	塩・さとう	少々	少々	少々
	豆腐(冷)	2個	3個	4個
	青葱	1本	2本	2本
	花かつお	1袋	1½袋	2袋
		しょうゆ	少々	少々

手順 A▶B

A鶏と白菜のとりみ煮

①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、おろししょうが・おろしにんにく・イをもみ込む。

②白菜はザク切りにし、人参は半月切りにする。

③①に片栗粉をまぶし焼き、②・とりガラスープ・□を加え煮る。

B冷奴

①豆腐に小口切りの青葱・花かつおをのせ、しょうゆをかける。

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

8/24月 さばの煮付け

野菜炒め
マヨネーズ和え



●熱量547kcal ●たん白質31.8g ●脂質30.7g ●塩分3.8g

2人用 **22** 1,510円 3人用 **29** 1,960円 4人用 **36** 2,430円

30
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A さばの煮付け	さば片身(凍) 約110g	2枚	3枚	4枚
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	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
B 野菜炒め	豚こま肉(凍/冷)	40g	60g	80g
	人参	1/4本	1/3本	1/2本
	玉葱	1/2個	3/4個	1個
	キャベツ	1/6個	1/6個	1/4個
	油	適宜	適宜	適宜
C マヨネーズ和え	じゃが芋	2個	3個	4個
	むぎ枝豆(凍)	10g	15g	20g
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

手順 **A▶C▶B**

A さばの煮付け

①魚は半分にそぎ切りにし、薄切りのしょうがと共に**I**で落し蓋をし中火で煮る。

B 野菜炒め

①野菜は適宜に切り豚肉と共に炒め、塩・こしょうで調味する。

C マヨネーズ和え

①じゃが芋は適宜に切り水にさらし茹でつぶす。枝豆は塩熱湯でサッと茹でる。

②①を塩・こしょう・マヨネーズで和える。

8/25火 豚肉とレタスのうま煮丼

豆腐とわかめのみそ汁
ごま和え



●熱量715kcal ●たん白質20.7g ●脂質31.8g ●塩分3.2g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…乳**A**・小麦**A**

2人用 **23** 1,320円 3人用 **30** 1,960円 4人用 **37** 2,240円

35
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 豚肉とレタスのうま煮丼	豚バラ薄切肉 (凍/冷)	120g	180g	240g
	人参	1/4本	1/3本	1/2本
	太葱	1/4本	1/3本	1/2本
	ぶなしめじ	1/3パック	1/2パック	3/4パック
	レタス	1/6個	1/4個	1/3個
	旨塩鍋のたれ	1袋	1 1/2袋	2袋
	ごま油・ご飯	適宜	適宜	適宜
I	水	1C	1 1/2C	2C
	片栗粉	少々	少々	少々
B 豆腐とわかめのみそ汁	充填豆腐(冷)	1個	1 1/2個	2個
	カットわかめ	適宜	適宜	適宜
	だし汁	2C	3C	4C
	みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3
C ごま和え	なす	1本	1 1/2本	2本
	すりごま	6g	9g	12g
	しょうゆ	大1/3	大1/2	大2/3
	さとう	少々	少々	少々

手順 **C▶B▶A**

A 豚肉とレタスのうま煮丼

①豚肉は食べ易く切る。
②人参は短冊切りにし太葱は斜め切りにし、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
③**I**・たれをよく混ぜる。
④ごま油で①・②を順に加え炒め、ちぎったレタス・③を加えとろみがつくまで煮、ご飯にかける。

B 豆腐とわかめのみそ汁

①豆腐は食べ易く切り、わかめは水に漬け戻す。
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なすはへたを切りラップをし、2人分につき500Wのレンジで約2分加熱し、粗熱が取れたらラップを外し、ほぐす。
②①を**C**・すりごままで和える。

8/26水 えびと青梗菜の中華炒め

春巻
中華和え



●熱量 258kcal ●たん白質 11.5g ●脂質 10.1g ●塩分 4.5g
●使用特定原材料…小麦**A****B**・えび**A**

2人用 **24** 1,560円 3人用 **31** 2,170円 4人用 **38** 2,720円

20
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A えびと青梗菜の中華炒め	むきえび(凍)	60g	90g	120g
	青梗菜	2株	3株	4株
	舞茸	1/3パック	1/2パック	3/4パック
	玉葱	1/2個	3/4個	1個
	中華オイスターのたれ	1袋	1 1/2袋	2袋
	油	適宜	適宜	適宜
B 春巻	春巻(凍)	2本	3本	4本
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
C 中華和え	セロリ	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▶B▶A**

A えびと青梗菜の中華炒め

①青梗菜は3cm位に切り、舞茸は小房に分ける。玉葱は薄切りにする。
②えび・①を炒め、たれ(量は加減)を加え味を絡める。

B 春巻

①春巻は170～175℃の揚げ油で約5～5分半揚げ。

C 中華和え

①セロリは筋を取り斜め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。

Cメニュー

お手軽簡単メニュー

8/24月

鶏となすの中華味噌炒め
ミニかに玉
ピーナツ和え



●熱量441kcal ●たん白質22.6g ●脂質30.9g ●塩分3.0g
●使用特定原材料…卵A・小麦ABC・落花生C・かにB

2人用 43 1,660円 3人用 50 2,490円 4人用 57 2,890円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A鶏となすの中華味噌炒め	鶏もも肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	なす	1本	1½本	2本
	ピーマン	1個	1½個	2個
	中華味噌だれ	1袋	1½袋	2袋
	イ酒・塩・こしょう	少々	少々	少々
Bミニかに玉	油	適宜	適宜	適宜
	ミニかに玉(凍)	2個	3個	4個
Cピーナツ和え	油	適宜	適宜	適宜
	ブロッコリー	⅓株	½株	⅔株
	ピーナツあえの素	1袋	1½袋	2袋
塩		少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A鶏となすの中華味噌炒め

- ①鶏肉は一口大に切り、イを揉みこむ。
- ②なす・ピーマンは細切りにし、なすは水にさらす。
- ③①を蒸し焼きにし②を加え炒め合わせ、たれ(量は加減)を加え味を絡める。

Bミニかに玉

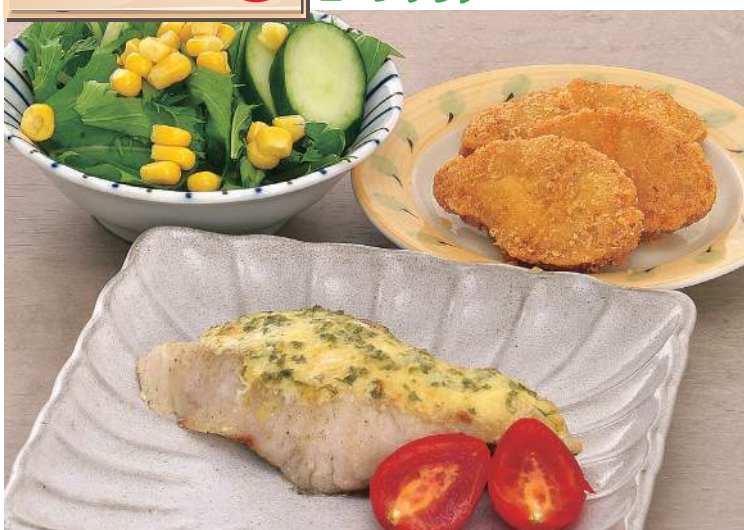
- ①ミニかに玉は蒸し焼きにする。

Cピーナツ和え

- ①ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で茹で、素で和える。

8/25火

骨なし白身魚のマヨ焼
チキンナゲット
コーンサラダ



●熱量455kcal ●たん白質23.8g ●脂質30.6g ●塩分2.0g
●使用特定原材料…乳A・小麦AB

2人用 44 1,830円 3人用 51 2,280円 4人用 58 3,010円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A骨なし白身魚のマヨ焼	メルルーサ 骨なし切身(凍) 約80g	2切	3切	4切
	パセリ	少々	少々	少々
	やみつきスパイス	1袋	1½袋	2袋
	プチトマト	2個	3個	4個
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
Bチキンナゲット	鉄腕チキン ナゲット(凍)	6個	9個	12個
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
Cコーンサラダ	水菜	⅓袋	½袋	⅔袋
	カーネルコーン(凍)	40g	60g	80g
	きゅうり	½本	⅔本	1本
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 A▶B▶C

A骨なし白身魚のマヨ焼

- ①魚は水気を拭き取り、スパイスをまぶす。
- ②パセリは刻み、マヨネーズと混ぜる。
- ③①を焼網で焼き、②のをせ更に焼き、プチトマトを添える。

Bチキンナゲット

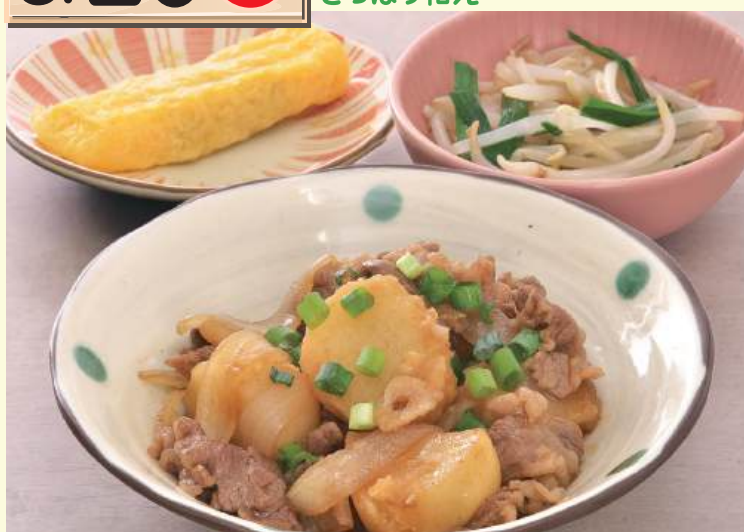
- ①ナゲットは170℃の揚げ油で4分揚げる。

Cコーンサラダ

- ①きゅうりは斜め切りにし、水菜は3cm位に切り、コーンはサッと茹でる。
- ②①を盛りドレッシングをかける。

8/26水

牛とじゃが芋のキムチ煮
玉子ロール
さっぱり和え



●熱量676kcal ●たん白質22.0g ●脂質40.0g ●塩分4.0g
●使用特定原材料…卵B・小麦A・えびA

2人用 45 1,920円 3人用 52 2,620円 4人用 59 3,190円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A牛とじゃが芋のキムチ煮	牛バラ薄切肉 (凍/冷)	180g	270g	360g
	じゃが芋	3個	5個	6個
	玉葱	½個	⅔個	1個
	青葱	1本	2本	2本
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	キムチ鍋のたれ	1袋	1½袋	2袋
	油	適宜	適宜	適宜
	イ水	1C	1½C	2C
B玉子ロール	しょうゆ・みりん	各大1	各大1½	各大2
	玉子ロール(凍)	2個	3個	4個
Cさっぱり和え	もやし(冷)	100g	150g	200g
	にら	⅓束	½束	⅔束
	塩	少々	少々	少々
	しょうゆ・酢	各大½	各大⅔	各大1
口 さとう・ごま油		少々	少々	少々

手順 A▶C▶B

A牛とじゃが芋のキムチ煮

- ①牛肉は食べ易く切り、じゃが芋は適宜に切り水にさらし、玉葱はくし型に切る。にんにくは輪切りにする。
- ②①を炒め、たれ・イを加え煮、小口切りの青葱を散らす。

B玉子ロール

- ①ロールはラップをし500Wのレンジで2個につき約1分20秒温める。

Cさっぱり和え

- ①もやしはサッと茹で、にらは3cm位に切り塩熱湯で茹で冷水に取り絞る。
- ②①を口で和える。

●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。

手作り中心のお馴染みメニュー

鶏ときのこの マスタードクリーム煮 玉子サラダ



●熱量 453kcal ●たん白質 25.6g ●脂質 30.8g ●塩分 2.5g
●使用特定原材料…乳 **A**・卵 **B**・小麦 **A**

2人用 **25** 1,460円 3人用 **32** 2,070円 4人用 **39** 2,600円

30分調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
【A】鶏ときのこのマスタードクリーム煮	鶏もも肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	玉葱	½個	⅔個	1個
	エリンギ	⅓パック	½パック	⅔パック
	ぶなしめじ	⅓パック	½パック	⅔パック
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	粒マスタード	4袋	6袋	8袋
	コンソメ	1袋	1½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1½	大2
【B】玉子サラダ	牛乳	⅔C	1C	1⅓C
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	卵	1個	2個	2個
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	ブロッコリー	¼株	⅓株	½株
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	塩	少々	少々	少々

- 1 鶏肉は適宜に切り、塩・こしょうする。
- 2 卵は茹で殻をむき、適宜に切る。

手順 **A** ▶ **B**

A 鶏ときのこのマスタードクリーム煮

- ①玉葱はくし形に切り、エリンギは適宜に切り、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みじん切りのんにく、①を蒸し焼きにし、①を加え炒め合わせ、小麦粉を加え粉っぽさがなくなったら牛乳・コンソメ・粒マスタードを加え煮、塩・こしょうで味を調える。

B 玉子サラダ

- ① ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で茹で、リーフレタスはちぎる。
- ② ①・②を盛りドレッシングをかける。

豪華まぐろ二種丼



●熱量484kcal ●たん白質29.5g ●脂質8.4g ●塩分2.8g
※ご飯160gの栄養素を含む

2人用 **26** 1,710円 3人用 **33** 2,380円 4人用 **40** 3,040円

20分調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
【豪華まぐろ二種丼】	まぐろねぎとろ(凍)	80g	120g	160g
	まぐろ切り落とし(凍)	120g	180g	240g
	青葱(固)と併用)	2本	3本	4本
	刻みのり	2袋	3袋	4袋
	ご飯	適宜	適宜	適宜
	イ しょうゆ・ねりわさび	少々	少々	少々
【油揚げのみそ汁】	油揚げ(冷)	½枚	⅔枚	1枚
	玉葱	½個	⅔個	1個
	青葱	適宜	適宜	適宜
	だし汁	2C	3C	4C
	みそ	大1⅓	大2	大2⅔
	【わかめオクラ】	カットわかめ	3g	5g
オクラ		4本	6本	8本
塩		少々	少々	少々
ロ しょうゆ・酢		各大⅓	各大½	各大⅔

手順 **B** ▶ **C** ▶ **A**

A 豪華まぐろ二種丼

- ①器にご飯を盛り、まぐろ・小口切りの青葱
(の分を取りおく)・刻みのりをのせ、を
かける。

B 油揚げのみそ汁

- ①油揚げは油抜きし適宜に切り、玉葱は薄切りにする。
- ②だし汁で①を煮、煮汁でみそを溶き加え、残りの青葱を散らす。

Cわかめオクラ

- ①わかめは水に漬け戻し、オクラは塩熱湯で茹で小口切りにする。
- ②①を□で和える。

静岡おでん



●熱量352kcal ●たん白質22.1g ●脂質10.7g ●塩分4.1g
●使用特定原材料…乳A・卵A・小麦A

※8/29(土)・8/30(日)のメニューのお届けは8/28(金)です。

2人用 **27** 1,440円 3人用 **34** 1,960円 4人用 **41** 2,340円

50分調理時

材 料		2人用	3人用	4人用
[A] 静岡おでん	ごぼう巻き(凍)	2本	3本	4本
	黒はんぺん(凍)	4枚	6枚	8枚
	焼ちくわ(凍)	2本	3本	4本
	卵	2個	3個	4個
	じゃが芋	2個	3個	4個
	大根	約200g	約300g	約400g
	こんにゃく	⅓枚	⅓枚	⅓枚
	結び昆布	2個	3個	4個
	静岡おでんの素 黒スープ	⅓袋	1袋	1⅓袋
	水	3C	4½C	6C
ねりからし	適宜	適宜	適宜	

「下ごしらえ

- 1]じゃが芋は皮付きのまま丸ごと茹で皮をむく。
- 2]大根は輪切りにし、下茹でする。
- 3]卵は茹で殻をむく。
- 4]結び昆布は水に漬け(レンジ調理の場合耐熱皿に浸々の水と共に入れラップをし、500Wで2個につき約1分30秒)戻す。

A 静岡おでん

- ① ごぼう巻きは油抜きする。こんにゃくはちくわと共に適宜に切り、こんにゃくは下茹でする。
- ② おでんの素・水(量は加減)で①・②・③・④・⑤
①・黒はんぺんを煮、お好みでねぎからしをつけていただく。

8/27 木

ほっけ本みりん

お浸し
かぼちゃの粒マスタード和え



●熱量395kcal ●たん白質23.9g ●脂質15.4g ●塩分2.8g
●使用特定原材料…小麦 **A****B**

2人用 **46** 1,390円 3人用 **53** 1,920円 4人用 **60** 2,310円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
A ほっけ本みりん (冷)約100g	2枚	3枚	4枚
細ちくわ(凍)	1本	1½本	2本
小松菜	⅓束	½束	⅔束
人参	¼本	⅓本	½本
旨だし醤油	1袋	1½袋	2袋
塩	少々	少々	少々
C かぼちゃ	⅓個	½個	⅔個
粒マスタード	1袋	1½袋	2袋
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

手順 **C**▶**A**▶**B**

Aほっけ本みりん

①魚は焼網で焼く。

Bお浸し

①ちくわは小口切りにし、小松菜は塩熱湯で茹で冷水に取り絞り3cm位に切る。人参は細切りにし茹でる。

②①を醤油で和える。

Cかぼちゃの粒マスタード和え

①かぼちゃは角切りにしラップをし、500Wのレンジで2人分につき約2分加熱する。

②①をマヨネーズ・マスタードで和える。

8/28 金

旨塩まぜそば

飯店スープ



●熱量560kcal ●たん白質27.0g ●脂質19.8g ●塩分4.3g
●使用特定原材料…乳 **A****B**・卵 **A**・小麦 **A****B**

2人用 **47** 1,400円 3人用 **54** 1,890円 4人用 **61** 2,340円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
豚挽肉(凍/冷)	100g	150g	200g
卵	2個	3個	4個
もやし(冷)	100g	150g	200g
にら	¼束	⅓束	½束
にんにく	適宜	適宜	適宜
旨塩鍋のたれ	2袋	3袋	4袋
チャンポン麺(凍)	2玉	3玉	4玉
ごま油	適宜	適宜	適宜
こしょう	少々	少々	少々
B 飯店スープ	2袋	3袋	4袋
熱湯	320ml	480ml	640ml

手順 **A**▶**B**

A旨塩まぜそば

①ごま油でおろしにんにく・挽肉・もやし・3cm位に切ったにらを炒める。

②麺は1分位茹で、水気をきりごま油をまぶす。

③②・①を盛り、たれ(量は加減)・こしょうをかけ、卵黄をのせる。

B飯店スープ

①器にスープを入れ、熱湯(量は加減)を注ぐ。

8/29 土
8/30 日

中華丼

ハムサラダ
わかめスープ



●熱量475kcal ●たん白質14.2g ●脂質8.0g ●塩分5.6g
※ご飯160gの栄養素を含む
●使用特定原材料…乳 **A****B****C**・卵 **A****B**・小麦 **A****B****C**・えび **A**

※8/29④・8/30⑤のメニューのお届けは8/28⑥です。

2人用 **48** 1,780円 3人用 **55** 2,420円 4人用 **62** 2,960円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
A 中華丼の具(凍)湯煎	2パック	3パック	4パック
ご飯	適宜	適宜	適宜
ハムスライス(凍/冷)	1枚	1½枚	2枚
きゅうり	½本	⅔本	1本
玉葱	½個	⅔個	1個
しょうゆ・酢	各大1	各大1½	各大2
いさとう	大⅔	大1	大1½
ごま油	大⅓	大½	大⅔
人参	¼本	⅓本	½本
カットわかめ	3g	5g	6g
とりガラスープ	1袋	1½袋	2袋
水	1½C	2½C	3C
塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 **B**▶**A**▶**C**

A中華丼

①中華丼の素は袋のまま熱湯で約8分温め、ご飯にかける。

Bハムサラダ

①ハム・きゅうりはせん切りにし、玉葱は薄切りにし水にさらす。

②①を **イ** で和える。

Cわかめスープ

①人参は細切りにし、わかめは水に漬け戻す。

②とりがらスープ・水(量は加減)で①を煮、塩・こしょうで味を調える。

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。
※8/29⑤・8/30⑥のメニューのお届けは8/28④です。

8/24④
？
8/30⑥

2人用120~126

1,320円

3人用127~133

1,890円

4人用134~140

2,350円

30分
調理時間

冷し中華

●熱量569kcal ●たん白質23.3g ●脂質13.8g ●塩分4.0g
●使用特定原材料…乳A・卵A・小麦A

卵

2個

3個

4個

ロースハム(冷)

1パック

1½パック

2パック

きゅうり

¾本

1本

1½本

レタス

½個

¼個

⅓個

プチトマト

2個

3個

4個

カットわかめ

3g

5g

6g

生中華麺(冷)

2玉

3玉

4玉

冷し中華スープ

2袋

3袋

4袋

イさとう・塩

少々

少々

少々

油

適宜

適宜

適宜

ねりからし

少々

少々

少々

A冷し中華

①卵は割りほぐしイを混ぜ薄焼玉子を作り、ハム・きゅうりと共にせん切りにする。レタスは細切りにし、わかめは水に漬けます。

②麺はたっぷりの熱湯で約3分茹で(固さは好みで加減)、流水で洗い氷気を切る。

③②を盛り①・プチトマトを彩り良くのセーブをかけ、お好みでねりからしを添える。

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24日

148 3,030円

鶏もも肉(凍/冷) 200g

豚挽肉(凍/冷) 200g

絹ごし豆腐(冷) 小1丁

卵(卵含む) 3個

じゃが芋 6個

玉葱 1個

人参 1本

リーフレタス 3枚

青葱 2本

しょうが 適宜

こんにゃく ½枚

旨だし醤油(小麦含む) 3袋

大豆あんかけ

そぼろじゃが煮

※写真はお届け材料の一部で調理致しました。

木

8月27日

151 3,840円

牛バラ薄切肉(凍/冷) 300g

鶏胸肉(凍/冷) 200g

卵(卵含む) 3個

油揚げ(冷) 2枚

じゃが芋 3個

玉葱 1個

もやし(冷) 200g

きゅうり 1本

ぶなしめじ 1パック

カーネルコーン(凍) 60g

食べるごまドレッシング(乳・卵・小麦含む) 3袋

焼肉のたれ(小麦含む) 3袋

プチトマト 3個

棒々鶏サラダ

生ネギ炒めあんかけ

※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

300 (テーブルマーク)

えび職人えびカツ 凍 揚

500g(5個) (インドネシア製)
(使用特定原材料) 卵・小麦・えび
156kcal/100g

2,160円

魚のすり身を使用せず、えびとえびのすり身で仕上げました。
えび職人えびカツ
こだわりの手作りえびカツです。

えび職人
えびカツ100

冷凍食品・業務用 500g(5個入)

商品は8月28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



プライムビーフは市場への供給量が少なく、希少価値の高い牛肉になります。赤身と脂身のバランスがよく、牛肉本来の風味を存分に味わっていただける肉質は、ステーキに大変適しています。食べやすいサイズにカットされたステーキは、柔らかく、噛むほどに旨味とジューシーさを感じることができます。

〈ジョイフル〉
プライムサイコロステーキ
照焼ソース・ペッパー付

凍 **155** 1,215円

146g (サイコロステーキ 120g、別添ソース 25g、別添ペッパー 1g) (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦 299kcal/1食



国産サバを、骨までやわらかく仕上げました。醤油の香りが引き立つ甘辛い照焼タレが特長です。

〈ヤヨイサンフーズ〉
**骨までやわらか
国産さば照焼き**

凍 **156** 1,485円

95g×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦 194kcal/100g



加熱しても固まらず、半熟卵のようなコクや食感が味わえる親子丼の素です。鶏肉入りで、加熱するだけでお手軽にご使用いただけます。

〈スノーマン〉
とろっと親子丼の素

凍 **157** 1,380円

160g×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦 98kcal/100g



幅広い年代に好まれる売れ筋No.1の醤油ラーメンです。鶏・豚のガラスープに鰹や煮干の風味をきかせた昔ながらのあっさりとした醤油スープ。直火で焼き上げたチャーシュー付き。

〈キンレイ〉
醤油ラーメンセット

凍 **158** 1,070円

236g (めん180g)×2
(日本製) 〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦 365kcal/1食



ガーリックとオニオンのコーティングで仕上げた皮付きストレートカット。

〈マッケイン〉
スーパークリスプ スパイシー

凍 **159** 1,325円

650g (アメリカ産)
〈使用特定原材料〉小麦 151kcal/100g



脂の溶ける温度が普通よりも低いブランド豚の肉を粗挽きで使用。噛みしめるほどに広がる脂の旨味、甘さ。そして後を引く香り。ウィンナーの印象ががらっと変わる、ジューシー匠肉々ウィンナーです。

〈アオノフレッシュミート〉
ジューシー匠肉々ウィンナー

凍 **160** 890円

5本入り 180g (日本製)
〈使用特定原材料〉卵 299kcal/100g

B

金

曜日までにお届け



スライスした三元豚のバラ肉をおろしニンニク・生姜・リンゴ果汁を加えた甘辛い醤油ダレで味付けしました。隠し味に赤味噌を加えることで旨みとコクを引き立てました。

〈ヤヨイサンフーズ〉
めっちゃ得!三元豚の豚丼の具

凍 **162** 1,840円

220g×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦



馬鈴薯ベースの具材を上質のハムで包みました。マスタード、マヨネーズを使用した現代人好みの味付けです。

〈大栄食品〉
ハムサラダ

凍 **163** 1,135円

60g×5個 (日本製)
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦 175kcal/100g



4種のチーズを使用したこだわりのささみフライです。

〈味のちぬや〉
北海道産チーズのささみフライ

凍 **164** 1,055円

45g×10
(日本製) 〈使用特定原材料〉乳・小麦 177kcal/100g



甘めの味付けに仕上げたふくよかな油揚げ、あっさり味の寿司飯、昔ながらの素朴な味わいが人気です。

〈大冷〉
いなり寿司

凍 **165** 2,055円

480g (12個入り)
(日本製) 〈使用特定原材料〉小麦 195kcal/100g



国産豚トロネック原料をスライス後、一度下茹ですること余分な油分を落とし、炭火焼き加工、和風タレを充填施した商品。香ばしさと食べやすさを両立した仕上がりです。

〈ジェフダ〉
国産豚トロ炭火焼

凍 **166** 2,245円

500g (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦 216kcal/100g



ふんわり、歯切れの良い食感が特長。シュガーグレースでコーティングしたほどよい甘さのドーナツ。

〈タカキベーカリー〉
シュガードーナツ

凍 **167** 975円

3個
(日本製) 〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦 466kcal/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



子供が安心して食べることのできる餃子
シンプルで毎日でも食べられる餃子
美味しいと笑顔になれる餃子



をコンセプトにこだわりの
餃子を作っています。

ムロ節、かつお節や北海道真昆布等、7種類の具材で出汁を取りスープ
として餃子に練り込んでいます。野菜を多くし、にんにくは控えめにし
ていますのでどなたでも食べやすいあっさりとした和風の餃子です。

301 〈生餃子工房いえやす〉
名物 いえやす餃子

24個入(12個×2)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
220kcal/100g

凍 ライパン

1,450円

302 〈生餃子工房いえやす〉
浜松 げんこつ肉餃子

24個入(12個×2)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
230kcal/100g

凍 ライパン

1,450円



浜松産「夢ボーク」使用。特長として、
餡にキャベツを入れて野菜の甘み、旨味
をプラスしました。

303 〈生餃子工房いえやす〉
浜松 しゅうまい 凍 蒸

12個入〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
316kcal/100g

1,175円

魚のすり身と四種の(人参、玉ねぎ、レンコン、い
んげん)を彩りよくとうふにまどめました。



304 〈大栄食品〉
野菜の入った豆腐ハンバーグ

凍 揚げ 湯

30g×20ヶ〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
195kcal/100g

1,030円

国産若鶏レバーの風味を活かし、食べやすく仕
上げました。



305 〈テーブルマーク〉
国産若鶏レバーの
しぐれ煮 凍 そのまま

500g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
138kcal/100g

2,000円

長期冷蔵貯蔵して、甘く熟成させたインカのめざめ
を加工し急速冷凍しています。冷凍のまま油で揚げ
るなど簡単な調理で美味しくお召上がり頂けます。



306 〈ジェフダ〉
インカのめざめ 凍 揚げ レンズ ライパン

500g〈日本製〉
109kcal/100g

1,705円

豆腐とすり身を合わせたやわらかしゅうまいに、
鉄分を配合しました。茹で調理や電子レンジ調理
等で簡単にお召上がりいただけます。



307 〈味の素〉
やわらかほうれん草しゅうまい 凍 レンズ 茹

約15g×15〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
25kcal/1個

855円

国産の厳選した長芋を原料に使用し、すりおろした
後に風味豊かな出汁と醤油ベースの調味料で薄味
をつけました。味付けをしてあるので、解凍後その
ままお召し上がり頂けます。



308 〈イースタンフーズ〉
味付ながいもとろろ 凍 そのまま

50g×10〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
45kcal/100g

1,945円

カナダ産の厳選された原料を使用し 国内で厳し
く選別をし美味しさをそのままにパックしていま
す。そのまま食べても美味しいですがヨーグル
トやアイスクリームのトッピングとしもご利用く
ださい。



309 〈OM〉
ブルーベリー 凍 そのまま

200g〈カナダ産〉
49kcal/100g

1,075円

鶏肉と豚肉を使用した大きいサイズの内だんごに
しょうがの風味が香る甘辛いタレを絡めました。



310 〈ヤマガタ〉
味付け
ビッグ肉だんご 凍 湯

800g(約30ヶ)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦

1,245円

しっとりとした黒糖風味の皮で、風味豊かな小
豆のこしあんを包んだ饅頭です。



311 〈仙波糖化〉
しっとりまんじゅう(黒糖)

凍 そのまま

27g×10個〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
265kcal/100g

975円

トロリとした美味しいカレーをそのまま包み揚げにし
ました。ピリリと心地よい辛味とまろやかなカレーの
旨味が絶妙です。



312 〈ケイエス冷凍食品〉
カレールー包み揚げ 凍 揚げ

約28g×20個〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
212kcal/100g

1,675円

ご飯をケチャップで味付けし具材に鶏肉、玉ねぎ
等を使用したチキンライスです。



313 〈サンホーム〉
チキンライス 国産米 凍 レンズ ライパン

250g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
161kcal/100g

1,245円

かぼちゃの甘みが美味しいサクサク衣のコロッケ
です。



314 〈サンホーム〉
サクサク衣のおいしい
かぼちゃコロッケ 凍 揚げ

70g×16〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
156kcal/100g

1,650円

台湾産の加熱用のむき枝豆です。サラダ・スープ・
炒め物・天ぷら等に手軽にご利用いただけます。



315 〈ニッスイ〉
台湾産 むきえだ豆 凍 ライパン 揚げ

500g〈台湾産〉

1,200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!!

ツナと野菜のうま味を引き立たせました。



316 〈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

825円

国産鶏肉を100%使用し、醤油と砂糖をベースにふっくらと炊き上げました。



317 〈酒悦〉
鶏そぼろ 常
110g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 小麦
209kcal/1P

960円

ハーブとにんにくの香りを効かせた切り落としタイプのチキンです。

そのままおつまみとしてはもちろん、サラダのトッピングなど幅広い用途でご使用いただけます。



318 〈伊藤ハム〉
ビストロレシピ
ハーブ&ガーリックチキン切り落とし 冷
65g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 卵・小麦
81kcal/1P

630円

素材本来の甘味と風味を引き出したかぼちゃに、自社抽出だしと鶏もも肉の旨みが効いたあんをかけました。

かぼちゃは、ねっとりとした柔らかい食感で、中までしっかり味が染み込むように仕上げ、そぼろあんは、だしや鶏肉の旨みと甘味を程よく効かせ、3種の醤油を組み合わせることでコクや風味を出しました。主菜に近い副菜として満足感が得られる一品です。



319 〈ヤマザキ〉
かぼちゃのそぼろあんかけ 冷
100g×3 〈日本製〉 〈使用特定原材料〉 小麦
69kcal/100g

825円

創業天保8年ののれんと実績が作り出す、独特の「コツコツ」という寒天の食感。

昔なつかしのニッキ寒天菓子です。ニッキのピリッとした風味が爽やかです。



320 〈カネマタ〉
ニッキかんてんアソート 常
90g×8個 〈日本製〉
51.3kcal/1P

880円

豚バラ肉を、かつおと昆布をきかせた和風だれでやわらかく煮込みました。



321 〈伊藤ハム〉
おかずプラス 豚角煮 常
120g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 卵・小麦
274kcal/1P

985円

さめてもやわらかく、お弁当や朝食にピッタリです

便利なウインナーです。

322 〈伊藤ハム〉
マジ旨
ウインナー 冷

216g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 乳・卵・小麦
257kcal/100g

945円



大豆もやしを人参、山ぜりをコチュジャンでピリッと味付けしております。

ごはんに乗せるだけでお手軽ビビンバがお楽しみ頂けます。



323 〈ミクロ〉
ピリ辛ビビンバ山菜 常
340g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉
80kcal/100g

1,270円

きねうち製法のなせる技は、味の良い素材のみを選んで配合することが可能です。

それにより、他のどんな製法で作られた麺よりも美味しい麺がで上がりました。「なつかしうどん」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。



324 〈サンサス〉
業務用
なつかしうどん 常
200g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 小麦
386kcal/1食

700円

色鮮やかな山吹色の淡色系みそに、かつおと昆布のだしで香を極めた合わせだしで、風味豊かに仕上げました。



325 〈ハナマルキ〉
だし入りお母さん 常
800g×2 〈日本製〉 167kcal/100g

1,275円

あさりの旨みがきいた、濃厚でクリーミーなクラムチャウダーです。

温めるだけでおいしいスープがお楽しみいただけます。



326 〈清水食品〉
Daily Soup
クラムチャウダー 常

160g×3食 (480g) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 乳・小麦
92kcal/1P

915円

焼津港などで水揚げされた「きはだまぐろ」を1本1本丁寧に骨・皮・血合いを取り除き専用機械でひと口大にチャンクカットしています。

調味液は、手間と時間を惜しまず、まるやかで奥深い風味に仕上げています。青森県田子町産の国産にんにくを使用した特別なガーリックツナとして誕生しました。



327 〈サスナ〉
ガーリックツナ 国産にんにく使用 常
80g×3 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 小麦
213kcal/100g

860円

あっさり食べやすいプレーンタイプを軽くグ
リルしました。

そのままお召し上がり頂くことはもちろん、サラダやサンドイッチ
にもぴったりです。食べやすいサイズであることもポイントです。



328 〈伊藤ハム〉

じぶんプラス糖質0サラダチキン
プレーン 3P 冷

168g/3 個入り 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
63kcal/1P

515円

カラダの中から

リフレッシュ!



ヘルシー特集

国産昆布を使用し、味付加工しました。

おにぎり、温かいごはん、
うどん、そば、冷やっこ
などにどうぞ。



330 〈祝い海藻〉

ネバるこんぶ 常

150g 〈日本製〉
129kcal/100g

1,910円

30年間のロングセラー商品! 黒糖独特のアク
と苦みを取り除き、昔懐かしい深い味わいが特
徴な加工黒糖です。

水飴を使わず沖縄
産の原料100%
使用した加工黒糖
でサクサクした食
感と濃い風味が特
徴です。

331 〈垣乃花〉

本手造り黒糖 常

220g 〈日本製〉
354kcal/100g

645円



紀州産の南高梅干しのペーストに、国産鯉節
と紫蘇を和えた梅干しの加工品です。

梅干しより食べやすく、美味しく調味されています。おにぎり、お
茶漬けはもちろん、焼鳥やチキンソテー等にもよく合います。



329 〈磯じまん〉

山海ぶし 常

300g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
115kcal/100g

1,335円



南アルプスを源とする清水を使用し、土鍋炊きに
学んだ新製法(特許登録済)で一粒一粒ふっくら
と炊き上げました。



332

〈味の素〉

白がゆ 常

280g×3 〈日本製〉 36kcal/100g

1,120円

芯まで香ばしく焙煎した、いりごまです。

便利なチャック付包材で、風
味を逃すことなくご使用頂け
ます。香り豊かで色々なお料
理にご使用頂けます。



333 〈みたけ食品〉

いりごま(白) 常

60g×3 〈日本製〉
599kcal/100g

650円

手軽に使えるだしです。

カルシウム豊富ないりこは、
だしをとる他にもふりかけ
としてご使用いただけます。
みそ汁のだしに、うどんの
だしに、ふりかけに。※
チャック付き

334

〈長崎海産〉

粉いりこ 常

100g 〈日本製〉
299kcal/100g

615円



赤穂産の塩と少量の粉末レモンを使用し、レモ
ンの酸味でお塩本来の塩味と旨みを引き出した
お塩なので、塩化カリウム不使用で手軽に塩味
をおいしく感じながら塩分を半分に控える事が
できます。

NEW

335 〈ポッカサッポロ〉

レモンのおかげ

ウレシオ 常

100g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
218kcal/100g

555円



減塩タイプのしじみ汁です。

赤だしにしじみ・小ねぎ・わかめが入っています。



336 〈ハナマルキ〉

からだに嬉しい
減塩赤だししじみ 常

14.1g×12 〈日本製〉
22kcal/1食

710円

国内産の16種類の雑穀使用。

発芽させることで、GABA(γ-アミノ酪酸)が増加
します。たんぱく質と食物繊維も含まれています。



337 〈ベストアメニティ〉

GABA 雑穀米 常

230g 〈日本製〉
350kcal/100g

1,270円

まめたんは、たんぱく質や食物繊維
をたっぷり含んだ、大豆からできた
食品です。

お肉の代わりとして使うことで、お料理をヘルシー
に。フライの衣やお菓子にも幅広くお使いいただけ
ます。水で戻して3分。挽肉のかわりに使えてコレ
ステロールもゼロ。



338

〈昭和産業〉

まめたん 常

200g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉
80kcal/25g

790円

まろやかな昆布のうま味とコクがお
いしいラウス昆布を使った「こんぶ
茶」です。

お湯でサッと溶ける顆粒タイプです。食物繊維入で
す。和食のおだしにもお使いいただけます。



339 〈かね七〉

食物繊維入 こんぶ茶 常

3g×50本(150g) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
7.2kcal/3g

1,550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。

2644

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。