

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

8/31号

週刊おこんだて期間

8/31(月) ▶ 9/6(日)

お申し込み締切日

8/25(火)

8/31(月)

先勝

9/1(火)

友引

9/2(水)

先負

9/3(木)

仏滅

9/4(金)

大安

9/5(土)

赤口

9/6(日)

先勝

●グループ休日 本日の配達はお休みさせていただきます。



「今週の/
とびっきり
メニュー」

サクサクのカツにとろーり卵がからむ

Aメニュー | 9/1(火) かつ丼 655円

冷奴 / 小松菜のすまし汁

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

FAX 054-246-5880

富士・富士宮・静岡・焼津・藤枝・島田

浜松
営業所



0120-351-150

FAX 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

FAX 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)】

- 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

8/31 月

回鍋肉

えび風味シューマイ・ナムル



●熱量 530kcal ●たん白質 15.2g ●脂質 38.0g ●塩分 3.3g
●使用特定原材料…卵**A****B**・小麦**A****B**・えび**B**・かに**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
豚バラ薄切肉(凍/冷)	120g	180g	240g
キャベツ	1/6個	1/6個	1/4個
人参(□と併用)	1/2本	3/4本	1本
ピーマン	1個	1 1/2個	2個
中華味噌だれ	1袋	1 1/2袋	2袋
油	適宜	適宜	適宜
えび風味 シューマイ(凍)	6個	9個	12個
しょうゆ・ ねりからし	少々	少々	少々
もやし(冷)	100g	150g	200g
にら	1/6束	1/4束	1/3束
人参	適宜	適宜	適宜
ごま油・塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 **C**▶**A**▶**B**

A回鍋肉

①豚肉は適宜に切り、キャベツはザク切りにする。人
参(□の分を取りおく)は短冊切りにし、ピーマンは
乱切りにする。

②①を炒め、たれを加え味を絡める。

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6個につ
き約1分半温め、**イ**をつけていただく。

Cナムル

①残り的人参は細切りにしもやしと共に茹で、にらは
塩熱湯で茹で、冷水に取り絞り3cm位に切る。

②①をごま油・塩・こしょうで和える。

25
分
調理時間

9/1 火

なすと厚揚げのおろしあんかけ

そばろ入り玉子・わかめサラダ



●熱量 687kcal ●たん白質 31.9g ●脂質 44.1g ●塩分 2.2g
●使用特定原材料…卵**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
厚揚げ(冷)	2個	3個	4個
なす	2本	3本	4本
大根	約160g	約240g	約320g
青葱	1本	2本	2本
油	適宜	適宜	適宜
だし汁	3/4C	1C	1 1/3C
しょうゆ・さとう	各大1	各大1 1/2	各大2
片栗粉	少々	少々	少々
卵	3個	5個	6個
豚挽肉(凍/冷)	40g	60g	80g
しょうが	適宜	適宜	適宜
酒	大1	大1 1/2	大2
□さとう	大3/4	大1	大1 1/3
しょうゆ	大1/3	大1/2	大3/4
油	適宜	適宜	適宜
カットわかめ	3g	5g	6g
水菜	1/3袋	1/2袋	2/3袋
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 **B**▶**A**▶**C**

Aなすと厚揚げのおろしあんかけ

①厚揚げ・なすは適宜に切りなすは水にさらし、共に
蒸し焼きにする。

②大根はすりおろす。

③**イ**をよく混ぜ煮立て、とろみがついたら②を加え①
にかけ、小口切りの青葱をのせる。

Bそばろ入り玉子

①耐熱皿に挽肉・**□**・おろししょうがを入れよく混ぜ
ラップをし、2人分につき500Wのレンジで約1分
半加熱する。

②溶き卵に①を混ぜ厚焼玉子を作り、食べ易く切る。

Cわかめサラダ

①わかめは水に漬け戻し、水菜は3cm位に切る。

②①を盛りドレッシングをかける。

35
分
調理時間

9/2 水

鶏肉のんにく醤油焼き

玉子巾着煮・ごま油和え



●熱量 505kcal ●たん白質 31.0g ●脂質 31.7g ●塩分 3.7g
●使用特定原材料…卵**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	240g	360g	480g
んにく	適宜	適宜	適宜
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
しょうゆ・酒	各大2	各大3	各大4
さとう・みりん	各大1	各大1 1/2	各大2
油	適宜	適宜	適宜
油揚げ(冷)	1枚	1 1/2枚	2枚
卵	2個	3個	4個
いんげん(凍)	20g	30g	40g
だし汁	1C	1 1/2C	2C
しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん・酒・さとう	各大3/4	各大1	各大1 1/3
小松菜	1/2束	3/4束	1束
生しいたけ	1枚	1 1/2枚	2枚
塩・ごま油	少々	少々	少々

下ごしらえ

①鶏肉は一口大に切り、おろしにんにく・
イに10分位漬ける。

手順 **B**▶**C**▶**A**

A鶏肉のんにく醤油焼き

①**1**を焼き、リーフレタスを添える。

B玉子巾着煮

①油揚げは油抜きし、半分に切り袋状に広げる。

②①に卵を割り落とし楊枝等で留め**□**で煮、適宜に
切ったいんげんを加え一煮する。

Cごま油和え

①小松菜は塩熱湯で茹で冷水に取り絞り3cm位に切
り、生しいたけは石づきを切り薄切りにし茹でる。

②①を塩・ごま油で和える。

30
分
調理時間

9/ 3 木

白身魚の煮付け

冷奴・じゃが炒め



低脂肪

●熱量294kcal ●たん白質24.4g ●脂質10.4g ●塩分2.6g

材 料		2人用	3人用	4人用
A 白身魚の煮付け	メルルーサ骨なし切身(凍)80g	2切	3切	4切
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	水	½C	¾C	1C
	イしょうゆ・さとう	各大2	各大3	各大4
B 冷奴	絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
	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	少々
C じゃが炒め	じゃが芋	1個	1½個	2個
	ピーマン	1個	1½個	2個
	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 白身魚の煮付け

①イを煮立て魚・薄切りのしょうがを加え、落とし蓋をし中火で煮る。

B 冷奴

①豆腐は食べ易く切り、小口切りの青葱・花かつおをのせしょうゆをかける。

C じゃが炒め

①じゃが芋・ピーマンは細切りにし、じゃが芋は水にさらす。

②マヨネーズで①を炒め、塩・こしょうする。

35分調理時間

9/ 4 金

うま塩牛タンコロッケ

ちくわマヨネーズ・枝豆とコーンのサラダ



●熱量487kcal ●たん白質11.0g ●脂質28.2g ●塩分2.0g
●使用特定原材料…乳A小麦A

材 料		2人用	3人用	4人用
A うま塩牛タンコロッケ	うま塩牛タンコロッケ(凍)50g	4個	6個	8個
	キャベツ	¼個	¼個	¼個
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
	細ちくわ(凍)	2本	3本	4本
B ちくわマヨネーズ	赤唐辛子	適宜	適宜	適宜
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
C 枝豆とコーンのサラダ	むき枝豆(凍)	20g	30g	40g
	玉葱	½個	¾個	1個
	カーネルコーン(凍)	60g	90g	120g
	塩	少々	少々	少々
ドレッシング		適宜	適宜	適宜

手順 C▶A▶B

A うま塩牛タンコロッケ

①コロッケは170～180℃の揚げ油で約3～4分揚げ、せん切りキャベツを添える。

B ちくわマヨネーズ

①細ちくわは縦半分に切りマヨネーズ・赤唐辛子(量は加減)をかけ、オープン又はオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

C 枝豆とコーンのサラダ

①枝豆は塩熱湯でサッと茹で、玉葱は薄切りにし水にさらし、コーンはサッと茹でる。

②①をドレッシングで和える。

30分調理時間

9/ 5 土

肉団子のクリーム煮

マリネ



●熱量505kcal ●たん白質21.8g ●脂質25.6g ●塩分3.4g
●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 肉団子のクリーム煮	肉団子(凍)	12個	18個	24個
	玉葱	½個	¾個	1個
	生しいたけ	1枚	1½枚	2枚
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	ミックスベジタブル(凍)	60g	90g	120g
	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1½	大2⅓	大3
B マリネ	牛乳	2C	3C	4C
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	かにかまぼこ(凍)	2本	3本	4本
	セロリ	½本	¾本	1本
	きゅうり	⅔本	1本	1⅓本
	酢・サラダ油	各大1	各大1½	各大2
	イさとう	少々	少々	少々
	塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 B▶A

A 肉団子のクリーム煮

①玉葱・石づきを切った生しいたけは薄切りにする。
②バター又はマーガリンでみじん切りのにんにく・肉団子・①・ミックスベジタブルを炒め、小麦粉を振り入れ粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつを加え混ぜながら煮、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。

B マリネ

①かにかまぼこはほぐし、セロリは筋を取り、きゅうりと共に斜め切りにし塩でもみ、絞る。

②①をイ・こしょうに漬ける。

30分調理時間

9/ 6 日

豚そぼろのうまだれ炒め

玉子サラダ



●熱量438kcal ●たん白質16.9g ●脂質24.6g ●塩分3.3g
●使用特定原材料…卵B小麦A

材 料		2人用	3人用	4人用
A 豚そぼろのうまだれ炒め	豚挽肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	玉葱	½個	¾個	1個
	人参	¼本	⅓本	½本
	ぶなしめじ	⅓パック	½パック	¾パック
	なす	2本	3本	4本
	焼肉のたれ	2袋	3袋	4袋
	油	適宜	適宜	適宜
B 玉子サラダ	卵	1個	2個	2個
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

下ごしらえ

①卵は茹で殻をむき適宜に切る。

手順 B▶A

A 豚そぼろのうまだれ炒め

①玉葱は薄切りにし、人参は短冊切りにする。ぶなしめじは石づきを切り小房に分け、なすは縦半分に切り斜め切りにし水にさらす。

②挽肉・①を炒め、たれを加え味を絡める。

B 玉子サラダ

①リーフレタスはちぎり①と共に盛り、ドレッシングをかける。

35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

8/31 月 ほっけのにんにくバター醤油
ひじき煮
マヨネーズがけ



●熱量405kcal ●たん白質20.3g ●脂質26.5g ●塩分3.4g

2人用 22 1,640円 3人用 29 2,430円 4人用 36 2,870円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ほっけのにんにくバター醤油	シマホッケ 骨なし切身(凍) 約80g	2切	3切	4切
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	エリンギ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
	いんげん(凍)	40g	60g	80g
	油・小麦粉	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	バター イ 又はマーガリン	大2	大3	大4
	しょうゆ・酒	各大1	各大1 1/2	各大2
	油揚げ(冷)	1/2枚	2/3枚	1枚
	人参	1/4本	1/3本	1/2本
B ひじき煮	ひじき	10g	15g	20g
	だし汁	2/3C	1C	1 1/3C
	口しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
	さとう・みりん	各大1/2	各大2/3	各大1
C マヨネーズがけ	ブロッコリー	1/3株	1/2株	2/3株
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

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10gにつき約30秒)戻し、よく洗う。

手順 B▶C▶A

A ほっけのにんにくバター醤油

①魚は水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。にんにくは輪切りにする。

②エリンギ・いんげんは適宜に切り共に焼き、塩・こしょうする。

③①を蒸し焼きにしイを加え味を絡め、②を添える。

B ひじき煮

①油揚げは油抜きし、人参と共に細切りにする。

②①・①を口で煮含める。

C マヨネーズがけ

①ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で茹で、マヨネーズをかける。

9/1 火 かつ丼
冷奴
小松菜のすまし汁



●熱量899kcal ●たん白質37.5g ●脂質34.6g ●塩分4.3g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…乳A・卵A・小麦A

2人用 23 1,560円 3人用 30 2,060円 4人用 37 2,620円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A かつ丼	ロースとんかつ (凍)120g	2枚	3枚	4枚
	卵	2個	3個	4個
	玉葱	1/2個	2/3個	1個
	みつ葉	少々	少々	少々
	だし汁	160cc	240cc	320cc
	しょうゆ・みりん	各大2	各大3	各大4
	酒・さとう	各大1	各大1 1/2	各大2
	揚げ油・ご飯	適宜	適宜	適宜
	絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
	太葱	1/4本	1/3本	1/2本
B 冷奴	花かつお	1袋	1 1/2袋	2袋
	しょうゆ	少々	少々	少々
	口	少々	少々	少々
C 小松菜のすまし汁	小松菜	1/3束	1/2束	2/3束
	人参	1/4本	1/3本	1/2本
	だし汁	2C	3C	4C
D	しょうゆ・塩	少々	少々	少々

手順 C▶A▶B

A かつ丼

①カツは180℃の揚げ油で約6分揚げ食べ易く切る。

②玉葱は適宜に切りイで煮、①を加え溶き卵を回し入れとじご飯にのせ、刻みみつ葉をのせる。

B 冷奴

①豆腐は食べ易く切り、小口切りの太葱・花かつおをのせ、しょうゆをかけていただく。

C 小松菜のすまし汁

①小松菜は3cm位に切り、人参は細切りにする。

②口で①を煮る。

9/2 水 いかとブロッコリーの玉子炒め
ベーコンポテトバーグ
トマトサラダ



●熱量344kcal ●たん白質13.0g ●脂質24.9g ●塩分3.5g
●使用特定原材料…乳AB・卵AB・小麦AB

2人用 24 1,970円 3人用 31 2,800円 4人用 38 3,440円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A いかとブロッコリーの玉子炒め	いか短冊(凍)	200g	300g	400g
	卵	2個	3個	4個
	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
	もやし炒めの素	1袋	1 1/2袋	2袋
	塩	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
	ベーコンポテト バーグ(凍)	2個	3個	4個
	油	適宜	適宜	適宜
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
B トマトサラダ	プチトマト	2個	3個	4個
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶B▶A

A いかとブロッコリーの玉子炒め

①卵は溶きほぐし大きめの炒り卵を作り取り出す。ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で固ゆでにする。

②舞茸は小房に分ける。

③いか・②を炒め、①・素を加え味を絡める。

B ベーコンポテトバーグ

①ベーコンポテトバーグは蒸し焼きにする。

C トマトサラダ

①リーフレタスはちぎりプチトマトと共に盛り、ドレッシングをかける。

8/31 月

鶏と大根の オイスター煮込み かに風味シューマイ・たたききゅうり



●熱量 455kcal ●たん白質 22.8g ●脂質 25.5g ●塩分 5.4g
●使用特定原材料…卵B・小麦AB・えびB・かにB

2人用 43 1,700円 3人用 50 2,240円 4人用 57 2,830円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
A 鶏もも肉(凍/冷)	200g	300g	400g
大根	約300g	約450g	約600g
いんげん(凍)	20g	30g	40g
中華オイスターのたれ	1袋	1½袋	2袋
塩・こしょう	少々	少々	少々
油	適宜	適宜	適宜
水	1C	1½C	2C
B かに風味シューマイ(凍)	8個	12個	16個
C きゅうり	½本	1本	1½本
白ごま	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
しょうゆ・酢	各大½	各大⅔	各大1
さとう・ごま油	各大½	各大½	各大⅔

手順 A▶C▶B

A 鶏と大根のオイスター煮込み

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうする。
- ②大根はいちょう切りにする。
- ③①・②を炒め、たれ・水を加え煮、適宜に切ったいんげんを加え煮する。

B かに風味シューマイ

- ①シューマイはラップをし、500Wのレンジで2人分につき約2分温める。

C たたききゅうり

- ①きゅうりは塩を振り板ずりし、すりこ木等で叩き適宜に切る。
- ②①をⅠに漬け、ごまを振る。

9/1 火

白身魚の煮付け 和風サラダ バター炒め



●熱量 326kcal ●たん白質 19.7g ●脂質 21.4g ●塩分 3.3g
●使用特定原材料…小麦A

2人用 44 1,400円 3人用 51 2,100円 4人用 58 2,370円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
A 骨なしバスサ切身(凍)80g	2切	3切	4切
しょうが	適宜	適宜	適宜
和風万能調味料	1袋	1½袋	2袋
水	½C	⅔C	1C
ちりめん干(凍)	20g	30g	40g
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
カットわかめ	3g	5g	6g
ごま油・ドレッシング	適宜	適宜	適宜
ぶなしめじ	⅓パック	½パック	⅔パック
エリンギ	½パック	⅔パック	1パック
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

手順 B▶A▶C

A 白身魚の煮付け

- ①調味料・水(量は加減)を煮立て魚・薄切りのしょうがを入れ、落とし蓋をし中火で煮る。

B 和風サラダ

- ①ちりめん干はごま油で炒め、リーフレタスはちぎる。わかめは水に漬け戻す。
- ②①を盛りドレッシングをかける。

C バター炒め

- ①ぶなしめじは石づきを切り小房に分け、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、しょうゆで味付けする。

9/2 水

牛肉豆腐炒め 煮浸し 長芋和え



●熱量 536kcal ●たん白質 30.0g ●脂質 27.2g ●塩分 3.8g
●使用特定原材料…小麦AB

2人用 45 1,450円 3人用 52 2,040円 4人用 59 2,570円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
A 牛こま肉(凍/冷)	120g	180g	240g
木綿豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
玉葱	½個	⅔個	1個
ぶなしめじ	⅓パック	½パック	⅔パック
にら	⅓束	½束	⅔束
和風万能調味料	1袋	1½袋	2袋
油	適宜	適宜	適宜
さつま揚げ(凍)	2枚	3枚	4枚
白菜	⅓個	½個	⅔個
だし汁	1C	1½C	2C
しょうゆ・みりん	各大½	各大⅔	各大1
塩	少々	少々	少々
C 長芋	約140g	約210g	約280g
カットわかめ	3g	5g	6g
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 B▶C▶A

A 牛肉豆腐炒め

- ①豆腐は水気を切り食べ易く切る。
- ②玉葱は薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。にらは3cm位に切る。
- ③牛肉・②・①を順に加え炒め、調味料(量は加減)を加え味を絡める。

B 煮浸し

- ①さつま揚げは油抜きし、白菜と共に細切りにする。
- ②Ⅰで①を煮る。

C 長芋和え

- ①長芋は細切りにし、わかめは水に漬け戻す。
- ②①を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

9/3 木 鶏のみぞれ煮



●熱量637kcal ●たん白質36.6g ●脂質32.4g ●塩分3.5g
●使用特定原材料…卵B・小麦B・かにB

2人用 25 1,610円 3人用 32 2,370円 4人用 39 2,730円

35分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏胸肉(凍/冷)	300g	450g	600g
貝割大根	1/4パック	1/3パック	1/2パック
大根	約200g	約300g	約400g
しょうが	適宜	適宜	適宜
イ 酒・塩	少々	少々	少々
片栗粉・油	適宜	適宜	適宜
だし汁	1C	1½C	2C
口 しょうゆ・みりん	各大2	各大3	各大4
かにかまぼこ(凍)	2本	3本	4本
キャベツ	1/6個	1/5個	1/4個
カーネルコーン(凍)	60g	90g	120g
塩・こしょう	少々	少々	少々
ハ マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
ごぼう	約80g	約120g	約160g
人参	1/4本	1/3本	1/2本
ごま油	適宜	適宜	適宜
ニ しょうゆ・みりん	各大¾	各大1	各大1½

下ごしらえ

①鶏肉はそぎ切りにし、イに10分位漬けておく。

手順 B▶C▶A

A鶏のみぞれ煮

①大根はすりおろし、軽く水気を絞る。
②①に片栗粉をまぶし焼き、①・口を加え煮、根を切った貝割大根・おろししょうがをのせる。

Bコールスロー

①かにかまぼこ・キャベツはみじん切りにし、コーンはサツと茹でる。

②①をハで和える。

Cきんぴらごぼう

①ごぼう・人参は細切りにし、ごぼうは水にさらす。

②ごま油で①を炒め、ニを加え味を絡める。

9/4 金 サーモン柚庵漬



●熱量 278kcal ●たん白質 27.4g ●脂質 12.0g ●塩分 1.7g
●使用特定原材料…卵B・小麦A

2人用 26 1,800円 3人用 33 2,400円 4人用 40 2,970円

35分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
A サーモン柚庵漬(凍) 80g	2切	3切	4切
卵	2個	3個	4個
油揚げ(冷)	1枚	1½枚	2枚
こんにゃく	1½枚	¾枚	1枚
いんげん(凍)	20g	30g	40g
だし汁	1½C	2½C	3C
イ しょうゆ	大1	大1½	大2
さとう・みりん	各大½	各大¾	各大1
キャベツ	1/6個	1/5個	1/4個
刻みのり	2袋	3袋	4袋
花かつお	1袋	1½袋	2袋
塩・しょうゆ	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

Aサーモン柚庵漬

①魚は焼網で焼く。

B宝袋煮

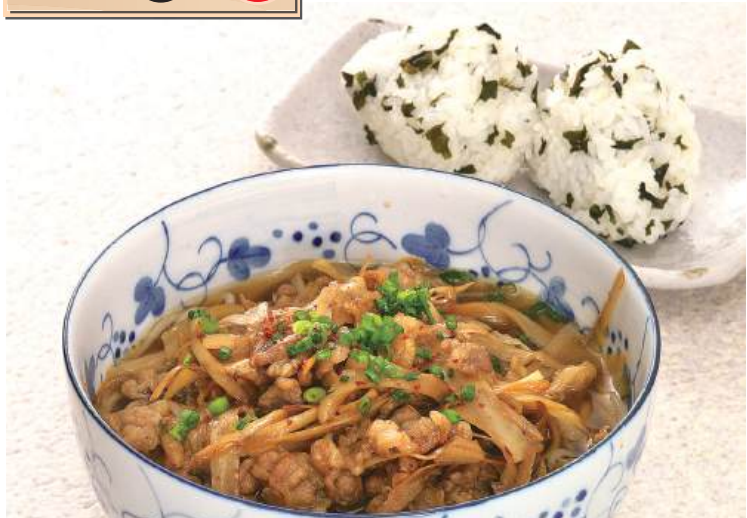
①油揚げは油抜きし半分に切り袋状に広げ卵を割り入れ、楊枝等で留める。こんにゃくは適宜に切り、下茹でする。

②イで①を煮、適宜に切ったいんげんを加え一煮する。

Cおかか和え

①キャベツはザク切りにし塩熱湯で茹で冷水に取り絞り、花かつお・しょうゆで和え、刻みのりをのせる。

9/5 土 牛ごぼうしぐれそば



●熱量962kcal ●たん白質28.8g ●脂質33.6g ●塩分6.1g
※ご飯140gの栄養素を含む
●使用特定原材料…卵A・小麦A・そばA

※9/5㊥・9/6㊦のメニューのお届けは9/4㊤です。

2人用 27 1,880円 3人用 34 2,600円 4人用 41 3,200円

30分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
牛こま肉(凍/冷)	160g	240g	320g
ごぼう	約100g	約150g	約200g
しょうが	適宜	適宜	適宜
青葱	1本	2本	2本
そば(凍)	2玉	3玉	4玉
赤唐辛子	適宜	適宜	適宜
めんつゆかけ用	2袋	3袋	4袋
油	適宜	適宜	適宜
イ しょうゆ	大2	大3	大4
酒・さとう・みりん	各大1	各大1½	各大2
熱湯	2C	3C	4C
わかめご飯の素	1袋	1½袋	2袋
ご飯	適宜	適宜	適宜

手順 B▶A

A牛ごぼうしぐれそば

①ごぼうは笹がきに水にさらし、しょうがは細切りにする。

②牛肉・①を炒め、イ・赤唐辛子(量は加減)を加え汁気がなくなるまで煮る。

③そばは1分位(麺がほぐれる程度)茹で水気をきる。

④器にめんつゆ・熱湯(量は加減)・③を入れ②をのせ、小口切りの青葱を散らす。

Bわかめおにぎり

①温かいご飯に素を混ぜ、おにぎりを作る。

9/3 木 広島県産カキフライ



●熱量498kcal ●たん白質14.2g ●脂質32.8g ●塩分2.3g
●使用特定原材料…乳A・卵AB・小麦A

2人用 46 1,470円 3人用 53 2,000円 4人用 60 2,500円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 広島県産カキフライ	広島県産カキフライ(凍) 約25g	8個	12個	16個
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	タルタルソース	2袋	3袋	4袋
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
B 人参シリシリ	卵	1個	2個	2個
	人参	2/3本	1本	1 1/3本
	刻みパセリ	適宜	適宜	適宜
	油	適宜	適宜	適宜
C 雷こんにやく	塩・こしょう	少々	少々	少々
	こんにやく	2/3枚	1枚	1 1/3枚
	花かつお	1袋	1 1/2袋	2袋
	ごま油	適宜	適宜	適宜
イ	しょうゆ・みりん	各大2/3	各大1	各大1 1/3

手順 C▶B▶A

A 広島県産カキフライ

①フライは170℃の揚げ油で約4分揚げリーフレタス・タルタルソースを添える。

B 人参シリシリ

①人参はせん切りにし炒め塩・こしょう、溶き卵を加え一炒めしパセリを散らす。

C 雷こんにやく

①こんにやくはちぎり下茹でしごま油で炒め、イ・花かつおを加え味を絡める。

9/4 金 なすと豚肉のしょうが炒め



●熱量368kcal ●たん白質20.6g ●脂質21.7g ●塩分1.8g
●使用特定原材料…卵B・小麦A

2人用 47 1,620円 3人用 54 2,370円 4人用 61 2,780円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A なすと豚肉のしょうが炒め	豚こま肉(凍/冷)	160g	240g	320g
	なす	1本	1 1/2本	2本
	ピーマン	1個	1 1/2個	2個
	玉葱	1/2個	2/3個	1個
	青葱	1本	2本	2本
	生姜焼のたれ	1袋	1 1/2袋	2袋
B 玉子ロール	油	適宜	適宜	適宜
	玉子ロール(凍)	2個	3個	4個
	小松菜	1/3束	1/2束	2/3束
C お浸し	人参	1/4本	1/3本	1/2本
	エリンギ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
	塩・しょうゆ	少々	少々	少々

手順 C▶A▶B

A なすと豚肉のしょうが炒め

①なす・ピーマンは乱切りにしなすは水にさらし、玉葱は薄切りにする。

②豚肉・①を炒め、たれを加え味を絡め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30秒温める。

C お浸し

①小松菜は塩熱湯で茹で冷水に取り絞り3cm位に切る。人参・エリンギは適宜に切り茹でる。

②①を盛りしょうゆをかける。

9/5 土 9/6 日 たらのカラフルソース



●熱量455kcal ●たん白質24.5g ●脂質25.7g ●塩分1.4g
●使用特定原材料…乳A・小麦AB

※9/5㊥・9/6㊦のメニューのお届けは9/4㊥です。

2人用 48 1,810円 3人用 55 2,290円 4人用 62 2,900円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A たらのカラフルソース	助宗ダラ骨なし切身(凍) 約80g	2切	3切	4切
	玉葱	1/2個	2/3個	1個
	ピーマン	1個	1 1/2個	2個
	赤ピーマン	1/2個	2/3個	1個
	すりおろし野菜ドレッシング	2袋	3袋	4袋
	イ 塩・こしょう・酒	少々	少々	少々
B チキンナゲット	片栗粉・油	適宜	適宜	適宜
	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 マヨネーズがけ	人参	1/4本	1/3本	1/2本
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

手順 C▶B▶A

A たらのカラフルソース

①魚はイを振り片栗粉をまぶし、多めの油で焼く。

②玉葱・ピーマン・赤ピーマンはみじん切りにし、500Wのレンジで2人分につき約1分加熱しドレッシングと和える。

③①を盛り②をかける。

B チキンナゲット

①ナゲットは170℃の揚げ油で4分揚げ。

C マヨネーズがけ

①人参はせん切りにしリーフレタスはちぎり、共に盛りマヨネーズをかける。

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。
※9/5(土)・9/6(日)のメニューのお届けは9/4(金)です。

8/31
月
9/6
日

2人用120~1261,150円
3人用127~1331,630円
4人用134~1402,020円

30分
調理時間

鶏マヨ丼 かき玉汁

●熱量 499kcal ●たん白質 32.0g ●脂質 30.1g ●塩分 4.7g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵B・小麦A

鶏マヨ丼

かき玉汁

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	280g	420g	560g
キャベツ	1/6個	1/6個	1/4個
焼肉のたれ	2袋	3袋	4袋
刻みのり	2袋	3袋	4袋
油・ご飯 マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
卵	1個	2個	2個
玉葱	1/2個	2/3個	1個
青葱	1本	2本	2本
だし汁	2C	3C	4C
みそ	大1 1/2	大2 1/3	大3

手順 B▶A

A鶏マヨ丼

①鶏肉は食べ易く切り、蒸し焼きにしたれを加え味を絡め、せん切りキャベツと共にご飯にのせ、マヨネーズをかけ、のりを散らす。

Bかき玉汁

①だし汁で薄切りの玉葱を煮、煮汁でみそを溶き加え溶き卵を回し入れかき玉状にし、小口切りの青葱を散らす。

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31日 148 3,590円

牛こま肉(凍/冷) 200g
鶏挽肉(凍/冷) 150g
木綿豆腐(冷) 小2丁
きゅうり 1本
じゃが芋 3個
ピーマン 2個

かぼちゃ 1/4個
エリンギ 1パック
小松菜 1/2束
プチトマト 3個
リーフレタス 3枚
大根 約200g
しょうが 適宜

※写真はお届け材料の一部で調理致しました。

調理例

豆腐の炒め物

そぼろサラダ

木 9月3日 151 3,560円

さば片身(凍) 110g
鶏胸肉(凍/冷) 200g
卵(卵含む) 3個
厚揚げ(冷) 2個
大根 約300g
しその葉 3枚

いんげん(凍) 40g
じゃが芋 3個
もやし(冷) 200g
小松菜 1束
ぶなしめじ 1パック
旨だし醤油(小麦含む) 3袋

※写真はお届け材料の一部で調理致しました。

調理例

さばの塩焼き

厚揚げと玉子の煮物

今週の
のれん市

ハンバーグにソーテオニオンの甘さと黒胡椒のアクセントを加えた和風ソースを合わせました。

ソースインハンバーグ
ヴィアンド和風

300 (日東ベスト) 凍 湯

ソースインハンバーグ
ヴィアンド和風

160g×2 (日本製)
(使用特定原材料)乳・小麦
350kcal/1P

電子レンジ調理
対応袋です。

1,350円

商品は9月4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

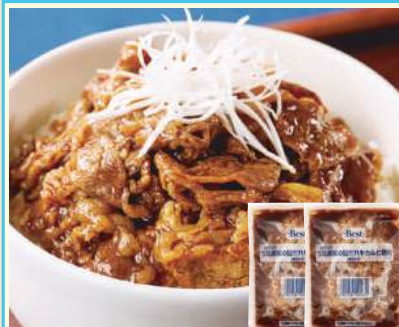
食後のデザート・
おやつから、軽食まで

※盛り付けは全てイメージです。

A

水

曜日までにお届け



5種果実と香味野菜を使ったこだわりのタレと
しつとりと仕上げた牛肉の相性はバッチリです。

〈日東ベスト〉
5種果実の旨だれ
牛カルビ焼肉

凍 湯 蒸 155 1,055円

110g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
306kcal/1P



ソース焼きそばに、ごはんをまぜて仕上げた神
戸・長田生まれの庶民の味です。濃厚で香ばしい
味に仕上げました。

〈MCC〉
神戸長田 そばめし

凍 158 1,395円

250g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
431kcal/1P



中華の定番、人気メニュー「麻婆豆腐」を井用に
しました。コクのあるたれと程よい辛さが食欲を
そそります。

〈テーブルマーク〉
KC麻婆丼の素

凍 湯 156 1,540円

180g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
74kcal/100g



北海道産のチーズソース(ゴーダチーズ・クリーム
チーズ)が入った、もちもちとした食感のいももち
です。レンジ調理でできる便利な商品です。

〈味のちぬや〉
北海道産チーズのいももち

凍 159 1,230円

35g×8個 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
92kcal/1個



衣率 45%の薄衣仕様で海老本来の美味しさを追
求したえびフライです。

〈ジェフダ〉
海老がおいしい
薄衣のえびフライ

凍 揚 157 2,000円

320g (20 尾) 〈ベトナム産〉
〈使用特定原材料〉小麦・えび
126kcal/100g



国産たまねぎをみじん切りにカットし、特殊工
程でリング状に仕上げました。

〈テーブルマーク〉
オニオンリング

凍 揚 160 1,885円

500g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦

B

金

曜日までにお届け



柔らかく仕上げたロース肉にさっくりとした食感
のパン粉を付けたとんかつです。

〈ヤマガタ〉
YRやわらかロースとんかつ

凍 揚 162 1,475円

60g×10
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦
148kcal/100g



トマトの酸味と玉ねぎの甘みが、ギュッと詰まっ
た肉の旨みを引き立てています。たっぷりのソー
スと麺のバランスが絶妙の満足品質です。

〈ヤヨイサンフーズ〉
Olivetoスパゲティ・
ミートソース

凍 湯 165 760円

280g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
164kcal/100g



九州産「安心咲鶏」の柔らかい若鶏ムネ肉を使
い、白ごまと黒ごまを風味良く2種類まぶして焼
き上げ、タレでからめました。

〈テーブルマーク〉
若鶏のごま照り焼き

凍 湯 163 2,215円

50g×10個
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦
168kcal/100g



コリコリとした食感が味わえる鶏軟骨を配合し
た鶏つくね串です。

〈昔亭〉
軟骨入り鶏つくね

凍 166 1,105円

75g×4 本 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
221kcal/100g



20種類以上のスパイスを使ったよこすか海軍の
本格カレーコロッケがレンジで簡単に作れます。

〈味のちぬや〉
レンジで簡単よこすか海軍カレーコロッケ

凍 164 1,110円

400g (10個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・えび
276kcal/100g



ヨーグルト風味のクリームと甘酸っぱいイチゴソー
スの組み合わせ。

〈日東ベスト〉
フレンズクレープ (いちご)

凍 167 1,165円

30g×5個 〈日本製〉
78kcal/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

三大地鶏である名古屋コーチンを使用したつくねです。
ふっくらとした食感に、鶏の旨みを感じる味に仕上げています。

三和の純鶏 名古屋コーチン入りつくね

301 〈さんわコーポレーション〉

三和の純鶏 名古屋コーチン入りつくね

凍 レンジ 揚げ 煮

1kg (約50個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
172kcal/100g

2,865円



調理方法は油調、レンジ、ボイル、煮るなど
幅広く活用することが出来る商品です。

臭いが残らないハーブにんにくを使用。おつまみに
ぴったりのバリバリとした食感が人気のお阪風
ひとくち餃子です。必要な分だけ取り出して調理
できる便利なジッパーつき。



302 〈味の素〉
なにわのおつまみ餃子

凍 揚げ フライ

約10g×30個 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
231kcal/100g

1,885円

昼夜の寒暖差が大きい霧島高原で育った小松菜
を、収穫後すぐに素早く加工しました。解凍する
だけでそのまま使えるため、調理の手間をぐっと
省けます。サラダや炒め物、汁物など、どんなメ
ニューにも彩りを添える便利な一品です。



303 〈ニッスイ〉
宮崎産小松菜(自然解凍)

凍 そのまま

500g 〈日本製〉
13kcal/100g

1,420円

和風だしの効いたコクのあるスープです。つゆ跳
ねを防ぐため、麺は短めにカットしています。の
どごし良い本場さぬきうどんとたっぷり具材、
スープのコクが絶妙な商品です。



304 〈テーブルマーク〉
讃岐麺一番カレーうどん

凍 茹

1食(305g)×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
492kcal/1P

1,180円

3〜4人前。手羽中ハーフを食べやすくオリジナル
カットした唐揚げです。西宮・甲子園ヒーロー揚げ
推進委員会認定商品です。うす味なのでお好みのタ
レをかけてアレンジしてください。醤油や塩、カ
レー、南蛮風などアレンジできるのも特長です。



305 〈J・F・S〉

甲子園ヒーロー揚げ

凍 揚げ オフ

300g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦・落花生・かに・えび
254kcal/100g

1,500円

国産小麦粉を使用しています。三温糖のやさしい
甘さに仕上げました。凍ったままの商品を油で揚
げるだけの簡単調理商品です。



306 〈ニチレイ〉
サーターアングギー

凍 揚げ

460g (20個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
74kcal/1個

2,000円

日本海の恵み、「鳥取県境港」の旬な時期に獲
れた新鮮なさばを使用しております。



307 〈友田セーリング〉

しめさば境港産(昆布)

凍 そのまま

1枚×2 〈日本製〉
148kcal/100g

1,595円

長崎県産マアジを使用したあじフライです。あじ
フライ専用のパン粉を使用し、ふっくらした見厚
で食べ応えのあるあじフライに仕上げました。



308 〈タカノ食品〉

長崎県産 アジフライ

凍 揚げ

420g (6枚) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦

2,215円

「玉ねぎの甘さとカレーの香り」北海道北見たま
ねぎにカレーを合わせた風味豊かなカレー味
のひとくちコロッケ。小さなサイズだからこそ、
甘さとスパイシーさがより際立ちます。



309 〈グリーンズ北見〉

北海道ひとくちコロッケ
たまコロッケ

凍 揚げ

360g (18g×20個入) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦

1,885円

瀬戸内産「怪獣レモン」を使用したさわやかな味
わいのミンチカツです。コーンフレーク入りの衣
でゴツゴツした怪獣らしさとザクザク食感に仕上
げました。



310 〈四国日清食品〉

怪獣レモンミンチカツ70

凍 揚げ

700g (10個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
154kcal/100g

2,500円

こんぶかつおだしを効かせた醤油の風味豊か
な焼きおにぎりです。茶漬け・チキンサンド・
たらこマヨなどに。



311 〈サンホーム〉

焼きおにぎり(国産米)

凍 レンジ

70g×10 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
159kcal/100g

2,460円

14種類のスパイスを加え、炒めた牛挽き肉の
旨みを活かしたレーズン入りのドライカレーで
す。



312 〈ニチレイ〉

ドライカレー

凍 レンジ フライ 蒸

250g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
161kcal/100g

1,300円

鶏肉をベースに豚肉と玉ねぎを合わせた、1コ約
16gの食べやすいサイズのしゅうまいです。幅
広くメニューにご使用いただけます。



313 〈ジェフダ〉

しゅうまい

凍 レンジ 蒸 揚げ

240g (15個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
38kcal/1個

535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!!

低温真空調理でしっとりとした食感に仕上げました。

焦がし香る醤油の風味と甘みが引き立て合い、ひと口ごとに旨みが広がる一品です。



314 〈伊藤ハム〉
ビストロレシピ
ポークステーキ焦がし醤油風味 冷

120g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
206kcal/1p

550円

お湯を注ぐだけで、お手軽にお召し上がりいただけます。



317 〈丸美屋〉
お吸い物 常
2.5g×40 パック〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
6.1kcal/1食

625円

岐阜揖斐の伏流水を使って仕上げました。

三杯酢スープ付。



320 〈カネマタ〉
とろろてん 常
(150g×2)×2〈日本製〉
とろろてん：0kcal/1p
スープ 35.8kcal/1p

840円

ラーメンと相性の良い、「チャーシュー」と「メンマ」の一回使い切りパック。



323 〈伊藤ハム〉
麺に具〜っ!!チャーシューとメンマ 冷
71g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
141kcal/1食

680円

北海道産大豆を豆本来のもっちりとした食感と、昆布の旨みを引き出し食べやすく仕上げました。

保存料、着色料は使用していません。



315 〈ヤマザキ〉
甘さ控えめ 北海道産昆布豆 常

85g×4〈日本製〉〈使用特定原材料〉小麦
158kcal/100g

725円

両面を鉄板でしっかり焼き上げ、お肉の旨み、ジューシー感を閉じ込めました。

シンプルな味付に仕上げ
ておりますので、お好
みのソースと合わせても美
味しくお召し上がり頂け
ます。使う分だけトレイを
切り取ってそのまま電子
レンジで調理頂けます。



318 〈伊藤ハム〉
鉄板焼きハンバーグ 冷
2個入り(200g)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
229kcal/1ケ

610円

素材の風味を生かした甘口の「たくあん」風味

パリパリ食感がおいしい!



321 〈河島本家〉
甘口たくあん風味 冷
250g×2〈日本製〉48kcal/100g

1,180円

ラーメンと相性の良い、「煮豚」と「煮玉子」を一緒にした一回使い切りパック。



324 〈伊藤ハム〉
麺に具〜っ!!煮豚と煮玉子 冷
77g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
121kcal/1食

680円

北海道で栽培されたサラダに適したじゃがいもを使用。

いもの風味豊かな味わいと、ほくほくした食感となめらかな舌ざわりが特徴です。



316 〈ケンコーマヨネーズ〉
サラダのプロがつくったポテトサラダ 冷

110g×3〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
195kcal/1P

885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。

319 〈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



丁寧な下ごしらえで野菜の食感・甘みを活かしました。

野菜のおいしさを
追求した旨み染み
わたる一品です。



322 〈ヤマザキ〉
旨み染みわたる豚汁 冷
200g×2〈日本製〉
106kcal/1P

790円

じっくり熟成させた
コシと弾力が自慢の
札幌ラーメン。



325 〈菊水〉
札幌生ラーメン
3人前(330g)×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
287kcal/110g

630円

厳選!
全国
名産品

鮭の身の食感が楽しめるよう荒めのほぐしにこだわっています。

しっとりとした柔らかい食感です。塩と魚しようにシンプルに仕上げています。

函館

326 〈合食〉
函館あさひ
荒ほぐし鮭 常

100g(日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
221kcal/100g

1,070円



献上昆布の里で知られる北海道函館産(旧南かべや地区)の昆布と上質のスルメを原料に特製タレをセットしました。

松前藩伝承の味、松前漬をご家庭でお手軽にお楽しみいただけます。

北海道

327 〈道南伝統〉
北海道噴火湾
松前漬の素 常

110g(たれ60g、昆布30g、
いか20g)(日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
200kcal/100g



1,245円

大粒の紀州産の梅を、梅干にしました。

紀州産の梅は、果肉が多く、柔らかく、大ぶりで、とても美味しいと評判です。



328 〈ホソヅケ食品〉
紀州産梅干 常

160g(日本製)
49kcal/100g

1,250円

このあおさは伊勢志摩の澄んだ海で育まれ、その独特な磯の香りと、鮮やかな緑色が特徴です。

このあおさは伊勢志摩の澄んだ海で育まれ、その独特な磯の香りと、鮮やかな緑色が特徴です。料理に深い旨味を加えるだけでなく、健康にも優れた栄養素を豊富に含んでいます。味噌汁や酢の物、うどん、サラダ、そしてパスタにまで様々な料理で楽しめるあおさ。伊勢志摩の海の恵みを、ぜひ家庭で味わってください。

329 〈祝い海藻〉
伊勢志摩産
あおさ 常

15g(日本製)
172kcal/100g

伊勢志摩

1,155円



焼津で水揚げされたマグロのやわらかい部分をほんのりと甘く炊き上げました。

マグロの佃煮の生産量が日本一の静岡で大人気の鯛大角煮。酒の肴にぴったりの商品です。



330 〈マルシメ21〉
まぐろ大角煮 常

150g(日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
237kcal/100g

焼津

985円

岐阜県郡上市の山々から湧き出る天然水を使用し、冷暖房を使用せず、きのこ自身が育む生命力だけで育てました。

じっくり時間をかけて成長することで、菌組織がぎゅっと詰まった食べ応えのある香り豊かな自慢の椎茸です。栽培過程において、農薬を使用しない安心・安全なオーガニック椎茸です。

岐阜

331 〈VILカインターナショナル〉
岐阜県産
有機菌床乾燥椎茸無選別 常

100g(日本製)
25.8kcal/10g



1,440円

食べやすいサイズ・個包装入りの九州銘菓黒棒です。



332 〈トリオ食品〉
九州黒棒 常

30本(使用特定原材料)卵・小麦
32kcal/1本

1,020円

群馬のご当地名物「もつ煮」使いやすい一人前(180g)パックです。

良質な国産豚もつを使用しており臭みがなく柔らかい肉質が特徴です。また群馬県産のこんにやく芋を使用したこんにやくも入っています。濃厚な味噌を使い、隠し味にコチュジャンを入れた奥深い味になっています。

群馬

333 〈マニハ〉
国産豚もつ煮 常

180g(日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
80kcal/100g

NEW

670円



牛肉とポテトを半々にブレンドした商品です。

あらゆる季節の野菜と相性が良く、手軽に調理できるバラエティに富んだヘルシーメニューが楽しめます。



334 〈沖縄ホームル〉
コンビーフ
ハッシュレット 常

135g(日本製)
〈使用特定原材料〉
246kcal/100g

670円

野菜・果実、肉エキスのコクとうま味がとけ込んだ、ピリッとスパイシーな風味のあんかけ状の Pastaソースです。



335 〈コーミ〉
香味厨房
あんかけPastaソース 常

130g×2(日本製)
〈使用特定原材料〉乳
95kcal/1P

760円

伝統ある八丁味噌にだしをたっぷり加えたコクと深みのある濃厚な味です。

心まで温まる名古屋の味をお楽しみください。練り状の味噌となります。

名古屋

336 〈寿がきや〉
みそ煮込みうどん スープ 常

47g×10パック(日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
83kcal/1P



1,200円

長崎高菜漬と博多明太子とのコラボ商品。

お茶漬、卵焼きの具材、お酒のおつまみにもぴったり!



337 〈太平〉
めんたい高菜 常

110g(日本製)
100kcal/1P

660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。

2645

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。