

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

9/28号

週刊おこんだて期間 | 9/28(月) ▶ 10/4(日)

お申し込み締切日 | 9/15(火)

9/28(月) 先勝 | 9/29(火) 友引 | 9/30(水) 先負 | 10/1(木) 仏滅 | 10/2(金) 大安 | 10/3(土) 赤口 | 10/4(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。



久々登場の人気メニュー

| Cメニュー | 10/1(木) ほたてと白菜の中華クリーム煮 | 肉シューマイ・ピリ辛セロリ | 578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)】

- 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

9/28 月

酢豚

えび風味シューマイ・旨塩ナムル



●熱量681kcal ●たん白質22.0g ●脂質41.9g ●塩分5.8g
●使用特定原材料…乳**A**・卵**B**・小麦**AB**・えび**B**・かに**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
豚もも角切肉(凍/冷)	140g	210g	280g
人参	1/2本	3/4本	1本
玉葱	1/2個	3/4個	1個
ピーマン	1個	1 1/2個	2個
コンソメ	1袋	1 1/2袋	2袋
イシroyu・酒	各大1/2	各大3/4	各大1
片栗粉・揚げ油・油	適宜	適宜	適宜
水	3/4C	1C	1 1/4C
さとう	大3	大4 1/2	大6
酢・しroyu	各大2	各大3	各大4
ケチャップ	大1	大1 1/2	大2
ジュシーえび風味 シューマイ(凍)	8個	12個	16個
白菜	1/8個	1/8個	1/4個
白ごま	3g	5g	6g
ごま油	大1/2	大3/4	大1
塩	少々	少々	少々

下ごしらえ

- ① 豚肉は**I**に10分位漬ける。

35分
調理時間

手順 **C**▶**A**▶**B**

A 酢豚

- ① 人参・玉葱・ピーマンは乱切りにし人参は固茹でする。
- ② **1**に片栗粉をまぶし揚げる。
- ③ ①を炒め、コンソメ・**口**・②を加え一煮し、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

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分温める。

C 旨塩ナムル

- ① 白菜はザク切りにし、白ごま・**ハ**で和える。

9/29 火

いかとキャベツのカレー炒め

ハム和え・かぼちゃ煮



●熱量366kcal ●たん白質15.8g ●脂質13.0g ●塩分2.1g
●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
いか短冊(凍)	100g	150g	200g
キャベツ	1/8個	1/8個	1/4個
ぶなしめじ	1/8パック	1/8パック	3/8パック
カーネルコーン(凍)	60g	90g	120g
カレー粉	1袋	1 1/2袋	2袋
油	適宜	適宜	適宜
酒	大1	大1 1/2	大2
ソース	大1/2	大3/4	大1
塩・こしょう	少々	少々	少々
ハムスライス(凍/冷)	1枚	1 1/2枚	2枚
大根	約160g	約240g	約320g
カットわかめ	3g	5g	6g
塩	少々	少々	少々
ドレッシング	適宜	適宜	適宜
かぼちゃ	1/8個	1/8個	1/4個
水	1/2C	3/4C	1C
口しroyu・みりん	各大1/2	各大3/4	各大1
酒・さとう	各大1/3	各大1/2	各大3/4

手順 **C**▶**B**▶**A**

A いかとキャベツのカレー炒め

- ① キャベツはザク切りにし、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
- ② いか・①・コーンを順に加え炒め、カレー粉(量は加減)・**I**を加え味を絡める。

B ハム和え

- ① ハムは細切りにし、大根はいちょう切りにし塩でもみ水で洗い絞り、わかめは水に漬け戻す。
- ② ①をドレッシングで和える。

C かぼちゃ煮

- ① かぼちゃは適宜に切り**口**で煮含める。

25分
調理時間

9/30 水

親子丼

ちくわ磯辺天ぷら・ゆかり和え



●熱量707kcal ●たん白質31.9g ●脂質23.5g ●塩分2.8g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵**A**・小麦**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	160g	240g	320g
卵	2個	3個	4個
玉葱(口と併用)	3/4個	1個	1 1/4個
グリンピース(凍)	10g	15g	20g
だし汁	3/4C	1C	1 1/4C
イシroyu	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
ご飯	適宜	適宜	適宜
ちくわ 磯辺天ぷら(凍)	4個	6個	8個
揚げ油	適宜	適宜	適宜
水菜	1/4袋	1/3袋	1/2袋
玉葱	適宜	適宜	適宜
ゆかり	1袋	1 1/2袋	2袋

手順 **C**▶**B**▶**A**

A 親子丼

- ① 鶏肉・玉葱(口の分を取りおく)は適宜に切り**I**で煮、グリンピース・溶き卵を回し入れとじご飯にのせる。

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 ゆかり和え

- ① 水菜は3cm位に切り、残りの玉葱は薄切りにし水にさらす。
- ② ①をゆかりで和える。

30分
調理時間

10/ 1

木

白身魚の煮付け

冷奴・白菜炒め



●熱量 259kcal ●たん白質 25.0g ●脂質 9.8g ●塩分 2.1g

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
	酒	大1½	大2	大2¾
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
	白菜	½個	½個	¼個
	人参	¼本	½本	½本
	えのき茸	⅓袋	½袋	¾袋
C 白菜炒め	油	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・花かつおをのせる。

C 白菜炒め

①白菜はザク切りにし人参は細切りにし、えのき茸は石づきを切る。
②①を炒め、塩・こしょうする。

30分調理時間

10/ 2

金

牛肉と厚揚げの味噌炒め

かにかま和え・さつま芋煮



●熱量 658kcal ●たん白質 32.5g ●脂質 32.8g ●塩分 3.5g
●使用特定原材料…卵B・小麦B・かにB

材 料		2人用	3人用	4人用	
A牛肉と厚揚げの味噌炒め	牛こま肉(凍/冷)	100g	150g	200g	
	厚揚げ(冷)	2個	3個	4個	
	玉葱	½個	¾個	1個	
	青葱	1本	2本	2本	
	油	適宜	適宜	適宜	
	イ みりん・みそ・酒	各大1½	各大2⅔	各大3	
Bかにかま和え	かにかまぼこ(凍)	1本	1½本	2本	
	大根	約160g	約240g	約320g	
	貝割大根	¼バック	⅓バック	½バック	
	塩・わさび	少々	少々	少々	
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜	
	さつま芋	約140g	約210g	約280g	
Cさつま芋煮	口	水	½C	¾C	1C
		しょうゆ・みりん	各大½	各大⅔	各大1
		酒・さとう	各大⅓	各大½	各大⅔

手順 C▶B▶A

A 牛肉と厚揚げの味噌炒め

①玉葱はくし形に切り、厚揚げは適宜に切る。
②牛肉・①を炒め、イを加え味を絡め小口切りの青葱を散らす。

B かにかま和え

①かにかまぼこはほぐし、貝割大根は根を切り半分になり、大根は細切りにし塩でもみ水気を絞る。

②①をマヨネーズ・わさびで和える。

C さつま芋煮

①さつま芋は適宜に切りロで煮含める。

30分調理時間

10/ 3

土

きのこオムレツ

ハムサラダ・粉ふき芋



●熱量 548kcal ●たん白質 26.3g ●脂質 31.7g ●塩分 2.8g
●使用特定原材料…乳B・卵AB・小麦B

材 料		2人用	3人用	4人用
A きのこオムレツ	卵	6個	9個	12個
	玉葱	½個	¾個	1個
	えのき茸	⅓袋	½袋	¾袋
	舞茸	⅓パック	½パック	¾パック
	エリンギ	⅓パック	½パック	¾パック
	グリーンピース(凍)	20g	30g	40g
	牛乳	大2	大3	大4
	塩・こしょう	少々	少々	少々
油・バター又は マーガリン・ケチャップ		適宜	適宜	適宜
B ハムサラダ	ハムスライス(凍/冷)	1枚	1½枚	2枚
	レタス	½個	¼個	½個
	カーネルコーン(凍)	40g	60g	80g
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	じゃが芋	2個	3個	4個
C 粉ふき芋	塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A きのこオムレツ

①卵は溶きほぐし、牛乳・塩・こしょうを混ぜる。
②玉葱は薄切りにし、えのき茸は石づきを切り半分になり舞茸は小房に分け、エリンギは斜め切りにしグリーンピースと共に炒め、塩・こしょうする。
③バター又はマーガリンで①を大きく混ぜるように焼き、②をのせオムレツ状にし、ケチャップをかける。

B ハムサラダ

①ハムは細切りにしレタスはちぎり、コーンはサッと茹でる。

②①を盛りドレッシングをかける。

C 粉ふき芋

①じゃが芋は適宜に切り水にさらし茹で粉ふき芋を作り、塩・こしょうする。

35分調理時間

10/ 4

日

サラダステーキ

コンソメ煮・マヨネーズがけ



●熱量 311kcal ●たん白質 15.0g ●脂質 19.3g ●塩分 2.6g
●使用特定原材料…乳B・卵AB・小麦B

材 料		2人用	3人用	4人用
A サラダステーキ	サラダステーキ(凍) 80g	2個	3個	4個
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	プチトマト	2個	3個	4個
	油	適宜	適宜	適宜
B コンソメ煮	卵	2個	3個	4個
	玉葱	1½個	¾個	1個
	ぶなしめじ	⅓パック	½パック	¾パック
	コンソメ	1袋	1½袋	2袋
	刻みパセリ	適宜	適宜	適宜
	水	1½C	2⅓C	3C
	塩・こしょう	少々	少々	少々
C マヨネーズがけ	ブロッコリー	⅓株	½株	¾株
	塩	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

手順 B▶C▶A

A サラダステーキ

① サラダステーキは蒸し焼きにし、リーフレタス・プチトマトを添える。

B コンソメ煮

①玉葱はみじん切りにし、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
②コンソメ・水(量は加減)で①を煮、卵を割り落とし更に煮、塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。

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。

25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

9/28 月

鮭ときのこの味噌ホイル焼き ちくわ煮・こかぶ和え



●熱量 352kcal ●たん白質 22.7g ●脂質 8.4g ●塩分 7.2g

2人用 22 1,550 円 3人用 29 2,170 円 4人用 36 2,580 円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 鮭ときのこの味噌ホイル焼き	定塩銀鮭切身(凍) 70g	2切	3切	4切
	ぶなしめじ	1/2パック	3/8パック	1パック
	エリンギ	1/3パック	1/2パック	3/8パック
	貝割大根	1/4パック	1/3パック	1/2パック
	みそ・酒	各大2	各大3	各大4
B ちくわ煮	さとう	大1	大1 1/2	大2
	バター 又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
	細ちくわ(凍)	1本	1 1/2本	2本
	さつま芋	約140g	約210g	約280g
	グリーンピース(凍)	10g	15g	20g
C こかぶ和え	だし汁	1C	1 1/2C	2C
	しょうゆ	大1 1/2	大2 3/8	大3
	さとう・みりん	各大1 1/2	各大3/8	各大1
	こかぶ	1個	1 1/2個	2個
	人参	1/4本	1/3本	1/2本
塩	塩	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A 鮭ときのこの味噌ホイル焼き

- ①ぶなしめじは石づきを切り小房に分け、エリンギは斜め切りにする。
- ②アルミホイルに魚・①・イ・バター又はマーガリンをのせ、包む。
- ③②をオープン又はオーブントースターで約15分焼き、根を切った貝割大根を添える。

B ちくわ煮

- ①ちくわ・さつま芋は適宜に切り、さつま芋は水にさらす。
- ②□で①を煮、グリーンピースを加え一煮する。

C こかぶ和え

- ①こかぶは薄切りにし葉は3cm位に切り、人参はせん切りにする。
- ②①を塩でもみ水気を絞る。

9/29 火

にら玉肉豆腐 じゃが芋のちりめん和え ごぼうの甘辛唐揚げ



●熱量 698kcal ●たん白質 33.6g ●脂質 32.6g ●塩分 4.2g
●使用特定原材料…卵 A

2人用 23 2,000 円 3人用 30 2,930 円 4人用 37 3,490 円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A にら玉肉豆腐	豚こま肉(凍/冷)	100g	150g	200g
	絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
	卵	2個	3個	4個
	もやし(冷)	100g	150g	200g
	にら	1/3束	1/2束	3/8束
B じゃが芋のちりめん和え	だし汁	3/8C	1C	1 1/8C
	しょうゆ・みりん	各大1 1/2	各大2 3/8	各大3
	酒	大3/8	大1	大1 1/8
	さとう	大1 1/2	大3/8	大1
	ちりめん干(凍)	20g	30g	40g
C ごぼうの甘辛唐揚げ	じゃが芋	2個	3個	4個
	花かつお	1袋	1 1/2袋	2袋
	梅びしお	1袋	1 1/2袋	2袋
	刻みのり	2袋	3袋	4袋
	ごま油	大1 1/2	大3/8	大1
ごぼう	ごぼう	約160g	約240g	約320g
	片栗粉・揚げ油	適宜	適宜	適宜
	しょうゆ・みりん・さとう	各大1 1/2	各大2 3/8	各大3
	しょうゆ・みりん・さとう	各大1 1/2	各大2 3/8	各大3
	しょうゆ・みりん・さとう	各大1 1/2	各大2 3/8	各大3

下ごしらえ

- ①豆腐は布巾等に包み重石をし(レンジ調理の場合キッチンペーパーなどに包み500Wで小1丁につき約2分)水気をきり適宜に切る。

手順 B▶C▶A

A にら玉肉豆腐

- ①豚肉は食べ易く切り①・もやしと共にイで煮、3cmに切ったにらを加え一煮し、溶き卵を回し入れとじる。

B じゃが芋のちりめん和え

- ①じゃが芋はせん切りにし水にさらし茹で、ちりめん干はごま油で炒める。
- ②①を花かつお・梅びしおで和え、刻みのりをかける。

C ごぼうの甘辛唐揚げ

- ①ごぼうは皮をこそげ取り、乱切りにし水にさらし、片栗粉をまぶし揚げる。
- ②□を煮詰め①を加え味を絡める。

9/30 水

ぶりの煮付け ハム和え 青菜炒め



●熱量 384kcal ●たん白質 20.3g ●脂質 25.5g ●塩分 2.8g
●使用特定原材料…乳 B・卵 B・小麦 B

2人用 24 1,380 円 3人用 31 1,860 円 4人用 38 2,380 円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ぶりの煮付け	ブリ骨なし切身(凍) 約80g	2切	3切	4切
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	水	1/2C	3/8C	1C
	しょうゆ・さとう	各大2	各大3	各大4
	酒	大1 1/8	大2	大2 3/8
B ハム和え	ハムスライス(凍/冷)	1枚	1 1/2枚	2枚
	玉葱	1/2個	3/8個	1個
	しその葉	2枚	3枚	4枚
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	小松菜	1/8束	1/2束	3/8束
C 青菜炒め	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	3/8パック
	ごま油	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 B▶A▶C

A ぶりの煮付け

- 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 ハム和え

- ①ハムは細切りにし、玉葱は薄切りにし水にさらす。しその葉はせん切りにする。
- ②①を盛りドレッシングをかける。

C 青菜炒め

- ①小松菜は3cm 位に切る。人参は細切りにし、エリンギは斜め切りにする。
- ②ごま油で①を炒め、塩・こしょうする。

9/28 月

鶏のケチャップ煮

ポパイソテー
サラダ



●熱量 513kcal ●たん白質 22.6g ●脂質 32.2g ●塩分 3.5g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦A

2人用 43 1,770円 3人用 50 2,580円 4人用 57 2,990円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	200g	300g	400g
玉葱(□と併用)	2/3個	1個	1 1/3個
ぶなしめじ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
セロリ	1/2本	2/3本	1本
和風万能調味料	1袋	1 1/2袋	2袋
刻みパセリ	適宜	適宜	適宜
油	適宜	適宜	適宜
水	1C	1 1/2C	2C
イ ケチャップ	大2	大3	大4
塩・こしょう	少々	少々	少々
ベーコンスライス(凍/冷)	30g	45g	60g
ほうれん草	1/3束	1/2束	2/3束
カーネルコーン(凍)	30g	45g	60g
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
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
玉葱	適宜	適宜	適宜
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 A▶C▶B

A鶏のケチャップ煮

①鶏肉は一口大に切る。玉葱(□の分を取りおく)はくし型に切り、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。セロリは筋を取り、斜め切りにする。

②①を炒め、調味料・イを加え煮、塩・こしょうで味を調えパセリを散らす。

Bポパイソテー

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とり絞り、3cm位に切る。

②バター又はマーガリンで①・コーンを炒め、塩・こしょうする。

Cサラダ

①リーフレタスはちぎり、残りの玉葱は薄切りにし水にさらす。

②①を盛りドレッシングをかける。

9/29 火

さばの照焼き

大豆のサラダ
ピリ辛こんにゃく



●熱量 411kcal ●たん白質 21.6g ●脂質 25.3g ●塩分 1.9g
●使用特定原材料…乳B・小麦AB

2人用 44 1,790円 3人用 51 2,440円 4人用 58 3,060円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
さば照焼き(凍)95g	2枚	3枚	4枚
大豆(凍)	30g	45g	60g
きゅうり	2/3本	1本	1 1/3本
カットわかめ	3g	5g	6g
すりおろし野菜ドレッシング	1袋	1 1/2袋	2袋
こんにゃく	1/2枚	2/3枚	1枚
赤唐辛子	適宜	適宜	適宜
ごま油	適宜	適宜	適宜
みりん	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3

手順 B▶A▶C

Aさばの照焼き

①魚は湯煎で約8分温める。

B大豆のサラダ

①大豆はサツと茹できゅうりは角切りにし、わかめは水に漬ける。

②①をドレッシングで和える。

Cピリ辛こんにゃく

①こんにゃくはちぎり下茹でしごま油で炒め、赤唐辛子(量は加減)・イを加え味を絡める。

9/30 水

牛バラ焼肉

冷奴
もみ漬



●熱量 567kcal ●たん白質 23.7g ●脂質 36.9g ●塩分 4.2g
●使用特定原材料…小麦A

2人用 45 1,800円 3人用 52 2,450円 4人用 59 2,920円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
牛バラ薄切肉(凍/冷)	180g	270g	360g
玉葱	2/3個	1個	1 1/3個
人参	1/2本	2/3本	1本
ししとう	2本	3本	4本
焼肉のたれ	2袋	3袋	4袋
油	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々
絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
青葱	1本	2本	2本
しょうが	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	少々	少々	少々
きゅうり	1/2本	2/3本	1本
キャベツ	1/6個	1/6個	1/4個
塩	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A牛バラ焼肉

①玉葱・人参は輪切りにし、ししとうは切り込みを入れ焼き塩・こしょうする。

②牛肉は食べ易く切り焼きたれで味をからめ、①を添える。

B冷奴

①豆腐は適宜に切り、小口切りの青葱・おろししょうがをのせしょうゆをかける。

Cもみ漬

①きゅうりは小口切りにし、キャベツはザク切りにし共に塩でもみ、水気を絞る。

Aメニュー 手作り中心のお馴染みメニュー



●熱量 569kcal ●たん白質 31.2g ●脂質 39.3g ●塩分 1.0g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦B

鶏肉のガリ бата焼

ベーコンエッグ
マヨネーズがけ

2人用 25 1,940円 3人用 32 2,610円 4人用 39 3,160円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	300g	450g	600g
にんにく	適宜	適宜	適宜
キャベツ	1/6個	1/6個	1/4個
人参	1/4本	1/3本	1/2本
カーネルコーン(凍)	30g	45g	60g
塩・こしょう	少々	少々	少々
バター又は マーガリン	大1	大1½	大2
油	適宜	適宜	適宜
ベーコンエッグ(凍)	2個	3個	4個
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

手順 C▶A▶B

A鶏肉のガリ бата焼

- ①鶏肉は皮側をフォーク等で突き厚みを均一にし、塩・こしょうする。
- ②キャベツ・人参はせん切りにし、コーンはサツと茹でる。
- ③輪切りのにんにく・①を蒸し焼きにし、バター又はマーガリンを加え味を絡め食べ易く切り②を添える。

Bベーコンエッグ

- ①エッグはラップをし500Wのレンジで2個につき約1分温める。

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。



●熱量 577kcal ●たん白質 29.4g ●脂質 13.5g ●塩分 2.6g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵B

まぐろとろろ丼

落とし卵のみそ汁
大根サラダ

2人用 26 1,470円 3人用 33 2,020円 4人用 40 2,630円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
まぐろ 切り落とし(凍)	120g	180g	240g
長芋	約140g	約210g	約280g
青葱	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 ねりわさび・ しょうゆ	少々	少々	少々
卵	2個	3個	4個
玉葱	1/2個	2/3個	1個
だし汁	2C	3C	4C
みそ	大1½	大2⅓	大3
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
大根	約80g	約120g	約160g
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶B▶A

Aまぐろとろろ丼

- ①ご飯にまぐろ・すりおろした長芋をのせ、小口切りの青葱・のりを散らし、イをかけていただく。

B落とし卵のみそ汁

- ①玉葱は薄切りにしだし汁で煮、卵を割り入れ更に煮、煮汁でみそを溶き加える。

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し共に盛り、ドレッシングをかける。



●熱量 453kcal ●たん白質 12.0g ●脂質 26.4g ●塩分 2.7g
●指定特定原材料…乳A・小麦A

ハッシュドビーフ風 コロッケ

和風サラダ・オニオンステーキ

※10/3㊥・10/4㊦のメニューのお届けは10/2㊤です。

2人用 27 1,330円 3人用 34 2,100円 4人用 41 2,260円

35分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
ハッシュドビーフ風 コロッケ(凍)	4個	6個	8個
キャベツ	1/6個	1/6個	1/4個
プチトマト	2個	3個	4個
揚げ油	適宜	適宜	適宜
ちりめん干(凍)	20g	30g	40g
水菜	1/3袋	1/2袋	2/3袋
カットわかめ	3g	5g	6g
ごま油	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大2/3	大1	大1⅓
イ酢	大1/2	大2/3	大1
さとう	大1/3	大1/2	大2/3
玉葱	2/3個	1個	1⅓個
にんにく	適宜	適宜	適宜
油	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 B▶C▶A

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、せん切りキャベツ・プチトマトを添える。

B和風サラダ

- ①ちりめん干はごま油で炒め、水菜は3cm位に切り、わかめは水に漬け戻す。
- ②①を盛りイをかける。

Cオニオンステーキ

- ①玉葱・にんにくは輪切りにし蒸し焼きにし、塩・こしょうする。

Cメニュー

お手軽簡単メニュー

10/1 木 ほたてと白菜の中華クリーム煮

肉シューマイ・ピリ辛セロリ



●熱量318kcal ●たん白質15.5g ●脂質13.0g ●塩分2.9g
●使用特定原材料…乳A・卵B・小麦AB・えびB・かにB

2人用 46 1,450円 3人用 53 1,950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
ミニほたて貝(凍)	80g	120g	160g
白菜	1/6個	1/6個	1/4個
人参	1/2本	2/3本	1本
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
油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
牛乳	1/2C	2/3C	1C
水	1/4C	1/3C	1/2C
しょうゆ	大1/3	大1/2	大2/3
塩	少々	少々	少々
ジュースー肉シューマイ(凍)	4個	6個	8個
しょうゆ・ねりからし	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

手順 C▶A▶B

A ほたてと白菜の中華クリーム煮

- 白菜はザク切りにし人参は短冊切りにし、しょうがはせん切りにする。
- ほたて貝・①を炒め、とりガラスープ・Iを加え煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

B 肉シューマイ

- シューマイはラップをし500Wのレンジで4個につき約2分温め、□をつけていただく。

C ピリ辛セロリ

- セロリは筋を取り斜め切りにし塩でもみ水気を絞り、赤唐辛子(量は加減)と和える。

10/2 金 簡単ソース焼そば

あおさ汁
ドレッシングがけ



●熱量387kcal ●たん白質12.3g ●脂質14.7g ●塩分4.4g
●使用特定原材料…乳C・卵C・小麦AC・えびA

2人用 47 1,750円 3人用 54 2,590円 4人用 61 3,100円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
お好みソース焼そば(凍)200g	2パック	3パック	4パック
湯煎			
花かつお	1袋	1 1/2袋	2袋
細ちくわ(凍)	1本	1 1/2本	2本
生しいたけ	1枚	1 1/2枚	2枚
あおさ	1袋	1 1/2袋	2袋
だし汁	2C	3C	4C
しょうゆ・塩	少々	少々	少々
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
プチトマト	2個	3個	4個
食べるごまドレッシング	1袋	1 1/2袋	2袋

手順 C▶A▶B

A 簡単ソース焼きそば

- 焼そばは湯煎で約8～10分温め、花かつおをかける。

B あおさ汁

- 細ちくわは輪切りにし、生しいたけは石づきを切り薄切りにする。
- Iで①を煮、あおさを入れた器に注ぐ。

C ドレッシングがけ

- 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。

10/3 土 白身魚のムニエル

マカロニサラダ
バター煮



●熱量387kcal ●たん白質21.2g ●脂質14.7g ●塩分1.7g
●使用特定原材料…卵B・小麦B

※10/3㊥・10/4㊦のメニューのお届けは10/2㊤です。

2人用 48 1,540円 3人用 55 2,250円 4人用 62 2,740円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
ホキ骨なし切身(凍)約80g	2切	3切	4切
プチトマト	2個	3個	4個
レモン	1/4個	1/3個	1/2個
いんげん(凍)	40g	60g	80g
塩・こしょう	少々	少々	少々
小麦粉・バター又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
マカロニサラダ(冷)	1パック	1 1/2パック	2パック
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
さつま芋	約140g	約210g	約280g
水	2/3C	1C	1 1/3C
バター又はマーガリン・さとう	各大2/3	各大1	各大1 1/3
塩	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A 白身魚のムニエル

- 魚は水気をふき取り、塩・こしょうする。
- いんげんは適宜に切り焼き、塩・こしょうする。
- ①に小麦粉をまぶしバター又はマーガリンで蒸し焼きにし、②・プチトマト・くし切りのレモンを添える。

B マカロニサラダ

- リーフレタスはちぎりサラダと共に盛る。

C バター煮

- さつま芋は適宜に切り水にさらし、Iで煮含める。

●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。

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。

※10/3㊥・10/4㊤のメニューのお届けは10/2㊤です。

9/28月
?
10/4㊤

2人用 120~126 1,310円
3人用 127~133 1,770円
4人用 134~140 2,800円

35分
調理時間

鶏と野菜の旨辛炒め 春巻

●熱量 453kcal ●たん白質 22.7g ●脂質 28.8g ●塩分 1.6g
●使用特定原材料…小麦 ㊤



材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	240g	360g	480g
人参	1/4本	1/3本	1/2本
玉葱	1/2個	2/3個	1個
ぶなしめじ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
ピーマン	1個	1 1/2個	2個
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
コチジャン	2袋	3袋	4袋
イ塩・こしょう・片栗粉	少々	少々	少々
酢・さとう	各大1	各大1 1/2	各大2
しょうゆ・酒	各大2/3	各大1	各大1 1/3
油	適宜	適宜	適宜
春巻(凍)	2本	3本	4本
揚げ油	適宜	適宜	適宜

手順 B▶A

A 鶏と野菜の旨辛炒め

- ①鶏肉は一口大に切り、イをまぶす。
- ②人参は短冊切りにし、玉葱はくし型に切る。ぶなしめじは石づきを切り小房に分け、ピーマンは細切りにする。
- ③①を蒸し焼きにし②を加え炒め、コチジャン(量は加減)・□で調味し、リーフレタスを添える。

B 春巻

- ①春巻は170~180℃の揚げ油で約4~5分揚げる。

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

9月28日

148 3,610円



鶏胸肉(凍/冷)	400g	かぼちゃ	1/4個
豚こま肉(凍/冷)	200g	大根	約300g
卵(卵含む)	3個	ブチトマト	3個
油揚げ(冷)	2枚	もやし(冷)	200g
いんげん(凍)	40g	きゅうり	1本
生しいたけ	3枚	すりごま	9g
リーフレタス	3枚		

調理例
◆鶏肉のたまご焼



◆含め煮



※写真はお届け材料の一部で調理致しました。

木

10月1日

151 3,810円



骨なしぶり切身(凍)80g	3切	ししとう	3本
牛こま肉(凍/冷)	200g	玉葱	1個
油揚げ(冷)	2枚	ピーマン	2個
卵(卵含む)	3個	キャベツ	1/4個
太葱	1/2本	人参	1本
ごぼう	約100g	えのき茸	1袋

調理例
◆ぶりの照り焼き



◆牛ごぼうの旨炒め



※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。



商品は10月2日(金)までにお届けします。

7

●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。

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

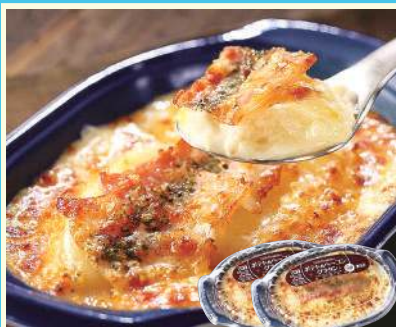
曜日までにお届け



6種類の野菜といか、えび、豚肉を使い、からみの
良いたれで仕上げました。

〈テーブルマーク〉
KCどんぶり職人 中華丼の素
凍 湯 155 1,785円

200g×2
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦・かに・えび
57kcal/100g



スライスカットして蒸し上げたじゃがいもに、ク
リーミーなベジマメルソースをかけ、スライスベー
コンとシュレッドチーズをトッピングしました。

〈ヤヨイサンフーズ〉
ポテト&ベーコングラタン
凍 レンジ 158 1,325円

200g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
196kcal/1P



脂の乗ったサバを、独自製法で骨までやわらか
く仕上げました。ふっくらと焼き上げたサバと
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
ふっくらさば照焼き**
凍 湯 蒸 156 745円

95g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
194kcal/100g



牛ホルモン(牛小腸・牛スジ)を入れ込み、焼肉
のタレ味に仕上げました。

〈日東ベスト〉
牛ホルモン焼うどん
凍 湯 159 1,460円

250g×2
(牛:日本・ブラジル・オーストラリア他産/日本製)
〈使用特定原材料〉小麦 458kcal/1P



国産鶏肉(むね、皮)を主原料に使用した国内製
造チキンカツです。見た目にも分かりやすい
BIG サイズのチキンカツはデカ盛りメニュー、
パーティーメニューにお勧めな商品です。

〈トリゼンフーズ〉
ジャンボチキンカツ270
凍 揚 157 2,730円

1.08kg (4枚) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
163kcal/100g



ブロッケンソーセージ、チョリソー、ガーリッ
クと味の違うソーセージを3本セットにした商品
です。

〈ジョイグルメ〉
Tクイックビアソーセージ
凍 あたため 160 705円

75g (3本)
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦
241kcal/1P

B

金

曜日までにお届け



まぐろを食べやすいようにスライスし、特製タレに
漬け込み、漬けに仕上げました。パチマクロとピン
チョウマクロが同時に食べられ、包丁いらずで届
いたその日に美味しいマクロ丼が堪能できます。

〈サワイリ食品〉
まぐろ紅白漬け
凍 その他 162 1,300円

100g×2パック
〈日本製〉
117kcal/100g



どこを食べても軟骨の食感を楽しめます。鶏本
来の旨みに、干しいたけの旨みを加えより深
い味わいに仕上げました。

〈ケーオー産業〉
なんこつつくね
凍 オーフ レンジ 165 3,240円

700g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
178kcal/100g



焼豚と野菜、スクランブルエッグを具材に使用し
た炒飯です。

〈サンホーム〉
極旨炒飯 国産米
凍 レンジ 163 1,350円

250g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
186kcal/100g



国産の鶏肉・豚肉を使用し、肉粒感のある食感
と、絶妙な味のバランスに仕上げました。

〈味の素〉
大焼売
凍 蒸 レンジ 揚 その他 166 920円

1パック(15個)
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
186kcal/100g



北海道産の秋鮭落し身に玉ねぎやチーズを配合
しメンチカツにしました。

〈北海道漁協連〉
北海道さけメンチカツチーズ
凍 揚 164 1,135円

400g (10個入) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
185kcal/100g



しつとりツヤのある小豆餡を上質な甘さに仕上げ
ました。頭から尻尾まで、どこを食べてもあんが
たっぷり入っています。

〈ニチレイ〉
たい焼き
凍 レンジ その他 オーフ 167 2,295円

80g×10個
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
235kcal/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

つなぎなし・牛肉100%・独自のスパイスを配合・あらびきで食べ応えバッチリ
焼くだけで肉汁が止まらない、肉本来の味を楽しめます。
リピーター様続出の人気商品の味をお楽しみください。

ジューシーくん ハンバーグ

301 〈すぎもとミート〉

ジューシーくんハンバーグ 凍 焼

2個入り/ソース付き〈日本製〉
〈使用特定原材料〉
253kcal/100g

2,090円



JA士幌町集荷に限定した十勝産男爵いもを使用したポテトコロッケです。男爵いもに牛肉・玉ねぎを加え、醤油と三温糖で甘辛く仕上げました。



302 〈ニチレイ〉

JA士幌町十勝男爵のコロッケ (牛肉入り) 凍 揚

900g(10個入)〈牛:オーストラリア産他/日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
126kcal/1個

1,975円

昆布、椎茸の風味を活かしたかつおだしつゆが付いたそばです。麺はレンジ調理も可能。お湯300mlを沸かし、凍ったままのめんかつゆを入れ、約1分ゆでてめんをほぐし、お好みの具材を入れて下さい。



303 〈テーブルマーク〉

麺棒一番かけそば 凍 茹

195g(めん160g)×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
257kcal/1食

695円

牛タン先などを1口サイズにカットし、調味液により柔らかくしました。下味付で焼くだけと簡単。



304 〈フーズアイ〉

牛タンころ 凍 焼

100g〈日本製〉

755円

フライ調理済のとんかつです。自然解凍での調理が可能。



305 〈四国日清食品〉

イージーミール とんかつ・30 凍 茹 揚

600g(約19~21個)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
299kcal/100g

2,380円

角型のプレーンオムレツにベーコンを入れました。ベーコンの風味と卵がびったりの組み合わせです。



306 〈ケイエス〉

ベーコンエッグ 凍 揚 蒸

25g×25〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦

2,055円

バナメイ海老を殻つきのままボイルしてから殻剥きしました。解凍後、そのまま生食可能です。



307 〈ノースイ〉

カクテルシュリンプリング 凍 茹 揚

180g(約25尾入)〈タイ・ベトナム産〉
〈使用特定原材料〉えび

2,135円

味付けしたお肉と野菜を油揚げに詰めたボリュームのあるいなりです。お鍋や煮込み料理にはもちろん、アレンジ次第でレシピの幅が広がる商品です。



308 〈ジェフダ〉

肉詰いなり 凍 煮

50g×10
〈日本製〉〈使用特定原材料〉小麦
239kcal/100g

1,615円

つるつとなめらかな皮がおいしいワンタンです。ラーメンのトッピング等にも使用できます。



309 〈味の素冷凍〉

ワンタン 凍 茹 揚

8g×30ヶ〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
241kcal/100g

1,080円

サンバルソースで辛口に仕上げた、インドネシアの代表的な米料理です。魚醤やエビの旨みを使用し、レモングラス風味で後味さわやかに仕上げ、現地の味を再現しました。



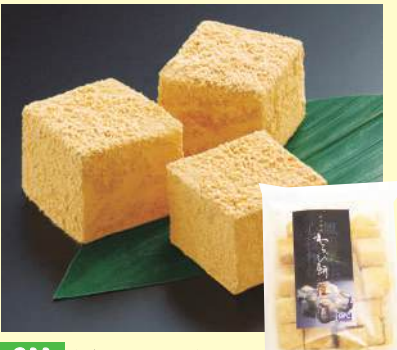
310 〈MCC〉

ナシゴレン (インドネシア風) 凍 茹 揚

250g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦・えび
439kcal/1P

1,485円

やわらかさの中にしっかりと弾力と上品な甘さを持ったわらび餅です。



311 〈ジーエフシー〉

わらび餅(きな粉) 凍 茹 揚

500g〈日本製〉
202kcal/100g

1,610円

沖縄産黒糖の独特の甘さとコクをつめこんだわらび餅です。



312 〈ジーエフシー〉

わらび餅(黒糖) 凍 茹 揚

500g〈日本製〉
197kcal/100g

1,610円

抹茶の香りたっぷりぶるんとした感触の爽やかな口当たりです。



313 〈ジーエフシー〉

わらび餅(抹茶) 凍 茹 揚

500g〈日本製〉
205kcal/100g

1,610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!!

遠赤外線効果のある釜で、北海道産秋田大豆を野菜と一緒に炊き上げました。



大豆と野菜の旨みが凝縮された懐かしい味です。

314 〈ヤマザキ〉
ごもく豆 冷

100g×4 〈日本製〉〈使用特定原材料〉小麦
149kcal/100g

750円

もも肉を使用したしっとりまろやかな生ハムの切り落としです。



315 〈伊藤ハム〉
しっとりまろやかなもも生ハムの切り落とし 冷

100g 〈日本製〉224kcal/100g

600円

揚げた豚肉、たけのこ、にんじんを特製の甘酢あんできめた、まろやかな酸味の広東風酢豚です。



316 〈伊藤ハム〉
おかずプラス まろやか酢豚 冷

165g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
169kcal/1袋

985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。



317 〈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

さっと焼いて、夕食の一品にも満足感のある厚切りのロースハムステーキです。



318 〈伊藤ハム〉
厚切りロースハムステーキ 冷

155g 〈日本製〉
130kcal/100g

615円

細かくきざんだ塩こんぶです。

ふりかけ・混ぜ込み等幅広くお使いいただけます。国産昆布をじっくり炊き上げ、昆布のうま味を引き出しました。



319 〈フジッコ〉
業務用 きざみふじっ子 常

120g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
250kcal/100g

1,440円

明太子の奥深い旨味とまろやかな辛みが広がります。

NEW

320 〈ケンコーマヨネーズ〉
北海道明太子ポテトサラダ 冷

90g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
164kcal/100g

590円



本格的なスパイスが香る、豆とひき肉のトマト煮です。



321 〈堂本食品〉
使いきりシリーズ チリコンカン 常

250g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉

645円

1960年生まれのロングセラー商品。

味付けタイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



322 〈ケンミン〉
業務用即席焼ビーフン 常

300g (5食入) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉
348kcal/100g

1,000円

はちみつ入りの甘みそを使用し、まろやかに仕上げました。

お茶請けにぴったりです。

323 〈菊池食品〉
ピーナツみそ 冷

120g 〈落花生/アルゼンチン産〉
〈使用特定原材料〉
479kcal/100g

565円



大容量36食タイプ。

米みそと豆みその熟成合わせみそに、定番のとうふ、油揚げ、長ねぎ、わかめの具材が9食入り。

324 〈マルコメ〉
たっぷりお徳料亭の味 常

36食 (わかめ:18g×9食、油揚げ:18g×9食、長ねぎ:18g×9食、とうふ:18g×9食) 〈日本製〉

〈使用特定原材料〉小麦
油揚げ:33kcal/1食
その他:32kcal/1食



1,240円

静岡県牧之原台地のお茶を粉末にしました。

いつでも簡単にいれられて茶殻も出ない、お茶の栄養がすべて摂れます。お料理やお菓子作りにもご利用ください。



325 〈ティークラフト〉
寿司屋さんの緑茶 常

100g 〈日本製〉



1,160円

ごはんがすすむ逸品



旨味たっぷりなしらすとさわやか香りの山椒をふっくら柔らかく炊き上げた自慢の逸品です。

熱々ご飯やお茶漬けにどうぞ。



326 〈田丸屋農芸開発〉
やわらかしらす山椒 常
85g (日本製) 〈使用特定原材料〉小麦
291kcal/100g

1,165円

磯の香りが広がるおいしさ



327 〈共栄商会〉
浜名湖のり佃煮 常
100g 〈使用特定原材料〉小麦
137kcal/100g

希少価値が高く、特に香気豊かな浜名湖産海苔を100%使用した佃煮です。温かいご飯と共に召し上がってください。



650円

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。

タ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



328
〈カネジョウ〉
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

鮭の身を荒くほぐし、しっとりとした柔らかい食感に仕上げました。

ほんのり魚しょう仕立ての味付けです。



329 〈合食〉
荒ほぐし鮭 常
100g
〈使用特定原材料〉小麦
221kcal/100g

1,070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。



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

ご飯にのせて食べれば食がすすみます。

1,080円

良質なわさびの茎を刻み、油仕立てにしました。

わさび特有な風味が“癖”になるおいしさ。その歯ごたえは“サクサクパリッ”わさびの風味が活きてます。



331 〈共栄商会〉
ぶっかけわさび 冷
70g 〈使用特定原材料〉小麦
47kcal/100g

1,080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。



332 〈カネジョウ〉
板前のまかない飯 昆布かつお 常
40g (日本製)

1,275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。



333 〈カネジョウ〉
板前のまかない飯 昆布いわし 常
45g (日本製)

1,275円

大きめサイズにカットした北海道産のじゃがいも、にんじんを具材に使用したオーソドックスなビーフカレーです。

20種類の国産野菜を圧力釜でじっくり煮込んだパイオンでコクのある味わいに仕上げました。



334
〈SB食品〉
ごろごろ 北海道野菜のビーフカレー 常

200g×2 (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
167kcal/1P

795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。



335 〈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

背徳メシに欠かせない“背脂”をニンニク醤油で味付けしました！



336 〈平和〉
背脂ニンニク 醤油味 常
80g (日本製)
〈使用特定原材料〉小麦
450kcal/1P

555円



醤油の程よい色と香り、塩味と旨味のバランスが自慢の、混ぜ込み用五目ごはんの素です。

炊き上がったごはんにまぜるだけで手軽に、5種類の具材が彩りよく入った五目ごはんが出来上がります。



337 〈三島食品〉
五目釜めし 混ぜ込み 常
150g (日本製) 〈使用特定原材料〉小麦
112kcal/100g

885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。

2649

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。