

週刊 おこんだて



10/26号

週刊おこんだて期間 **10/26(月) ▶ 11/1(日)**

お申し込み締切日 **10/20(火)**

10/26(月) 赤口 | 10/27(火) 先勝 | 10/28(水) 友引 | 10/29(木) 先負 | 10/30(金) 仏滅 | 10/31(土) 大安 | 11/1(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。



「今週の/
とびっきり
メニュー」

カリカリに揚げるのが美味しい◎

| Aメニュー | **10/27(火) 甘辛鶏ごぼう 780円**

はんぺんとわかめの和え物

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

ライトーカイ
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

10/26 月

鶏の照り焼き

さつま芋サラダ・田楽



●熱量 648kcal ●たん白質 25.1g ●脂質 28.6g ●塩分 4.8g
●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
鶏もも肉(凍/冷)	240g	360g	480g
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
しょうゆ	大2	大3	大4
いさとう・酒	各大1½	各大2	各大2½
みりん	大¾	大1	大1½
ハムスライス(凍/冷)	1枚	1½枚	2枚
さつま芋	約200g	約300g	約400g
玉葱	½個	¾個	1個
青葱	1本	2本	2本
塩・こしょう	少々	少々	少々
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
こんにゃく	1枚	1½枚	2枚
だし汁	適宜	適宜	適宜
みりん	大2	大3	大4
口みそ	大1½	大2½	大3
さとう	大½	大¾	大1

下ごしらえ

- 鶏肉は皮側をフォーク等で突き厚みを均一にする。

手順 **C**▶**B**▶**A**

A 鶏の照り焼き

- 1**を蒸し焼きにし**い**で調味し食べ易く切り、リーフレタス・プチトマトを添える。

B さつま芋サラダ

- ハムは細切りにし、さつま芋は角切りにし水にさらし茹でる。玉葱は薄切りにし塩でもみ、水で洗い絞る。
- 1**をマヨネーズ・塩・こしょうで和え、小口切りの青葱を散らす。

C 田楽

- こんにゃくは適宜に切りだし汁で煮、軽く煮詰めた**口**をかける。

35分
調理時間

10/27 火

たらの煮付け

玉子炒め・梅マヨ



●熱量 266kcal ●たん白質 22.3g ●脂質 13.8g ●塩分 2.9g
●使用特定原材料…卵 **B**

材 料	2人用	3人用	4人用
たら切身(凍)80g	2切	3切	4切
しょうが	適宜	適宜	適宜
水	½C	¾C	1C
いしょうゆ・さとう	各大2	各大3	各大4
酒	大1½	大2	大2½
卵	1個	2個	2個
えのき茸	⅓袋	½袋	¾袋
小松菜	⅓束	½束	¾束
油	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々
きゅうり	¾本	1本	1½本
梅びしお	1袋	1½袋	2袋
マヨネーズ	大1	大1½	大2

手順 **A**▶**C**▶**B**

A たらの煮付け

- い**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 玉子炒め

- えのき茸は石づきを切り、小松菜は3cm位に切る。
- 1**を炒め塩・こしょうで調味し溶き卵を加え一炒めする。

C 梅マヨ

- きゅうりは棒状に切り、梅びしお・マヨネーズで和える。

25分
調理時間

10/28 水

青椒肉絲

かにかま和え・飯店スープ



●熱量 315kcal ●たん白質 16.7g ●脂質 18.0g ●塩分 5.6g
●使用特定原材料…乳 **A****C**・卵 **B**・小麦 **A****B****C**・かに **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	¼本	½本	¾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	1½袋	2袋
酒・しょうゆ	各大1	各大1½	各大2
い片栗粉	大¾	大1	大1½
塩・こしょう	少々	少々	少々
油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
水	¼C	⅓C	½C
口酒・しょうゆ	各大1	各大1½	各大2
さとう	大½	大½	大¾
かにかまぼこ(凍)	1本	1½本	2本
大根	約140g	約210g	約280g
しその葉	2枚	3枚	4枚
塩	少々	少々	少々
ドレッシング	適宜	適宜	適宜
飯店スープ	2袋	3袋	4袋
熱湯	320ml	480ml	640ml

下ごしらえ

- 豚肉は細切りにし、**い**をもみ込み下味をつける。

手順 **B**▶**A**▶**C**

A 青椒肉絲

- ピーマン・人参は細切りにする。
- 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、とりガラスープ・**口**を加え倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

B かにかま和え

- かにまぼこはほぐし、大根は細切りにし塩でもみ水で洗い絞る。しその葉はせん切りにする。
- 1**をドレッシングで和える。

C 飯店スープ

- 器にスープを入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。

35分
調理時間

10/29 木

えびと豆腐の旨煮
鶏そぼろサラダ・こんにやくステーキ



●熱量388kcal ●たん白質24.0g ●脂質17.5g ●塩分4.5g
●使用特定原材料…乳A・小麦A・えびA

材 料	2人用	3人用	4人用
むきえび(凍)	60g	90g	120g
絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
ブロッコリー	1/3株	1/2株	2/3株
にんにく	適宜	適宜	適宜
とりガラスープ	1袋	1 1/2袋	2袋
水	1C	1 1/2C	2C
イしょうゆ・みりん	各大1	各大1 1/2	各大2
酒	大2/3	大1	大1 1/3
片栗粉	適宜	適宜	適宜
塩	少々	少々	少々
鶏挽肉(凍/冷)	60g	90g	120g
人参	1/4本	1/3本	1/2本
レタス	1/6個	1/4個	1/3個
口しょうゆ・酒・みりん	各大2/3	各大1	各大1 1/3
油	適宜	適宜	適宜
こんにやく	2/3枚	1枚	1 1/3枚
すりごま	3g	5g	6g
ごま油	適宜	適宜	適宜
ハしょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大2/3	大1	大1 1/3

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えびと豆腐の旨煮

①ブロッコリーは塩熱湯で固茹でにする。
②むきえび・1をおろしにんにく・とりがらスープ・イで煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ①を加え一煮する。

B鶏そぼろサラダ

①挽肉は口に漬けて置く。
②①を炒め粗熱を取り、千切りの人参・細切りのレタスと共に盛る。

Cこんにやくステーキ

①こんにやくは適宜に切り下茹でしごま油で焼き、ハ・すりごまを加え味を絡める。

30分
調理時間

10/30 金

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
ハッシュドビーフ風コロッケ(凍)45g	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
卵	4個	6個	8個
パセリ	少々	少々	少々
イ牛乳	大2	大3	大4
塩・こしょう	少々	少々	少々
バター又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
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

10/31 土

わかめそば
玉子丼



●熱量719kcal ●たん白質27.0g ●脂質14.8g ●塩分9.2g
※ご飯140gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵AB・小麦A・そばA

材 料	2人用	3人用	4人用
かまぼこ(冷)	1/6本	1/4本	1/3本
カットわかめ	3g	5g	6g
青葱	1本	2本	2本
そば(凍)	2玉	3玉	4玉
めんつゆ	2袋	3袋	4袋
熱湯	2C	3C	4C
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
ご飯	適宜	適宜	適宜
だし汁	1/2C	2/3C	1C
イしょうゆ	大2	大3	大4
さとう・みりん	各大1	各大1 1/2	各大2

手順 A▶B

Aわかめそば

①かまぼこは適宜に切り、わかめは水に漬け戻し、青葱は小口切りにする。そばはたっぷりの熱湯で1分位(麺がほぐれる程度)茹で水気をきる。
②つゆ・熱湯を器に入れ、①を盛る。

B玉子丼

①玉葱は薄切りにしイで煮、溶き卵を回し入れとじご飯にのせ、刻みみつ葉を散らす。

20分
調理時間

11/1 日

おさかなソーのみそバター炒め
お浸し



●熱量430kcal ●たん白質16.8g ●脂質17.6g ●塩分2.2g
●使用特定原材料…小麦A

材 料	2人用	3人用	4人用
おさかなソー(凍)	2本	3本	4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
じゃが芋	2個	3個	4個
青葱	1本	2本	2本
油	適宜	適宜	適宜
酒・みりん・みそ	各大1	各大1 1/2	各大2
イバター 又はマーガリン	大1/2	大2/3	大1
大豆(凍)	30g	45g	60g
人参	1/4本	1/3本	1/2本
小松菜	1/2束	2/3束	1束
カーネルコーン(凍)	60g	90g	120g
塩・しょうゆ	少々	少々	少々

手順 B▶A

Aおさかなソーのみそバター炒め

①おさかなソーは斜め切りにし、玉葱は薄切りにする。ぶなしめじは石づきを切り小房に分け、じゃが芋は輪切りにし水にさらし固茹でする。
②①を炒めイを加え味を絡め、小口切りの青葱を散らす。

Bお浸し

①大豆・コーンはサッと茹で、人参は細切りにし茹でる。小松菜は塩熱湯で茹で冷水に取り絞り、3cm位に切る。
②①を盛り、しょうゆをかける。

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

10/26月

さば塩焼き

ごま油炒め
レタスサラダ



●熱量 406kcal ●たん白質 25.6g ●脂質 26.6g ●塩分 1.8g

2人用 22 1,340 円 3人用 29 1,810 円 4人用 36 2,310 円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A さば塩焼き	さば片身(凍) 110g	2枚	3枚	4枚
	塩	少々	少々	少々
B ごま油炒め	油揚げ(冷)	1/2枚	3/4枚	1枚
	大根	約120g	約180g	約240g
	ピーマン	1個	1 1/2個	2個
	白ごま	3g	5g	6g
	ごま油	適宜	適宜	適宜
	イしょうゆ・みりん	各大1/2	各大3/4	各大1
C レタスサラダ	レタス	1/6個	1/4個	1/3個
	セロリ	1/4本	1/3本	1/2本
	玉葱	1/2個	3/4個	1個
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶A▶B

A さば塩焼き

①魚は切り込みを入れ塩を振り、焼網で焼く。

B ごま油炒め

①油揚げ・大根は短冊切りにし、ピーマンは細切りにする。

②ごま油で①を炒めイを加え味を絡め、白ごまを散らす。

C レタスサラダ

①レタスはちぎり、セロリは筋を取り斜め切りにし水にさらし、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

10/27火

甘辛鶏ごぼう

はんぺんときゅうりの和え物



●熱量 564kcal ●たん白質 26.7g ●脂質 30.4g ●塩分 3.3g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦B

2人用 23 1,770 円 3人用 30 2,490 円 4人用 37 3,120 円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 甘辛鶏ごぼう	鶏もも肉(凍/冷)	240g	360g	480g
	ごぼう	約140g	約210g	約280g
	青葱	1本	2本	2本
	白ごま	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	片栗粉・揚げ油	適宜	適宜	適宜
	イしょうゆ・みりん・さとう	各大1 1/2	各大2 1/3	各大3
	酒・酢	各大1	各大1 1/2	各大2
B はんぺんときゅうりの和え物	白はんぺん	1枚	1 1/2枚	2枚
	きゅうり	3/4本	1本	1 1/3本
	食べるごまドレッシング	1袋	1 1/2袋	2袋

手順 B▶A

A 甘辛鶏ごぼう

①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうし、ごぼうは棒状に切り水にさらし、共に片栗粉をまぶす。

②①をそれぞれ揚げる。

③イを煮立て②を加え味を絡め、小口切りの青葱・白ごまを散らす。

B はんぺんときゅうりの和え物

①はんぺんは細切りにし、きゅうりは縦半分に切り斜め切りにする。

②①をドレッシングで和える。

10/28水

エビフライ

玉子炒め
かぼちゃ煮



●熱量 577kcal ●たん白質 21.7g ●脂質 28.2g ●塩分 2.1g
●使用特定原材料…卵A・小麦A・えびA

2人用 24 1,480 円 3人用 31 2,000 円 4人用 38 2,410 円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用	
A エビフライ	エビフライ(凍) 約30g	6 本	9 本	12本	
	キャベツ	1/6個	1/6個	1/4個	
	タルタルソース	2袋	3袋	4袋	
	揚げ油	適宜	適宜	適宜	
B 玉子炒め	卵	2個	3個	4個	
	玉葱	1/2個	2/3個	1個	
	人参	1/4本	1/3本	1/2本	
	いんげん(凍)	40g	60g	80g	
	油	適宜	適宜	適宜	
	塩・こしょう	少々	少々	少々	
C かぼちゃ煮	かぼちゃ	1/6個	1/6個	1/4個	
	イ	水	1/2C	2/3C	1C
		さとう・みりん	各大1/2	各大2/3	各大1
		塩	少々	少々	少々

手順 C▶A▶B

A エビフライ

①フライは170～175℃の揚げ油で3～3分半揚げせん切りキャベツ・タルタルソースを添える。

B 玉子炒め

①玉葱は薄切りにし人参は短冊切りにする。いんげんは適宜に切る。

②①を炒め塩・こしょうし、溶き卵を加え一炒めする。

C かぼちゃ煮

①かぼちゃは適宜に切り、イで煮る。

10/26月

挽肉と白菜のとりみ煮

ちくわの磯辺揚げ
ピーナツあえ



●熱量 491kcal ●たん白質 24.1g ●脂質 25.9g ●塩分 3.3g
●使用特定原材料…小麦A・B・C・落花生C

2人用 43 1,760円 3人用 50 2,250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
豚挽肉(凍/冷)	140g	210g	280g
白菜	1/8個	1/6個	1/4個
人参	1/4本	1/3本	1/2本
にら	1/4束	1/3束	1/2束
しょうが	適宜	適宜	適宜
にんにく	適宜	適宜	適宜
和風万能調味料	2/3袋	1袋	1 1/3袋
ごま油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
水	1C	1 1/2C	2C
ちくわ磯辺天ぷら(凍)	4個	6個	8個
揚げ油	適宜	適宜	適宜
ほうれん草	1/2束	2/3束	1束
ピーナツあえの素	1袋	1 1/2袋	2袋
塩	少々	少々	少々

手順 C▶A▶B

A 挽肉と白菜のとりみ煮

- 白菜はざく切りにし、人参は短冊切りにする。
- ごま油で挽肉・①を炒め、調味料・水・おろししょうが・おろしにんにく、3cm位に切ったにらを加え煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

B ちくわの磯辺揚げ

- 天ぷらは180℃の揚げ油で約2分揚げる。

C ピーナツあえ

- ほうれん草は塩熱湯で茹で冷水に取り絞り3cm位に切り、ピーナツあえの素で和える。

10/27火

あじ開き

冷奴
もやしの甘辛炒め



●熱量 346kcal ●たん白質 30.7g ●脂質 17.6g ●塩分 2.5g

2人用 44 1,330円 3人用 51 1,830円 4人用 58 2,170円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
あじ開き(凍) 約100g	2枚	3枚	4枚
しその葉	2枚	3枚	4枚
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
花かつお	1袋	1 1/2袋	2袋
しょうゆ	少々	少々	少々
人参	1/2本	2/3本	1本
もやし(冷)	100g	150g	200g
いんげん(凍)	40g	60g	80g
ごま油	適宜	適宜	適宜
しょうゆ・みりん	各大2/3	各大1	各大1 1/3

手順 B▶A▶C

A あじ開き

- 魚は焼網で焼き、しその葉を添える。

B 冷奴

- 豆腐は食べ易く切り小口切りの太葱・花かつおをのせ、しょうゆをかける。

C もやしの甘辛炒め

- 人参は細切りにし、もやしと共にごま油で炒めイ・適宜に切ったいんげんを加え一炒めする。

10/28水

ビーフカレー

ハムサラダ
ソテー



●熱量 653kcal ●たん白質 11.1g ●脂質 25.5g ●塩分 4.1g
※ご飯160gの栄養素を含む
●使用特定原材料…乳A・B・卵B・小麦A・B

2人用 45 1,410円 3人用 52 1,920円 4人用 59 2,520円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
ビーフカレー(国産牛肉使用)	2パック	3パック	4パック
パセリ	少々	少々	少々
ご飯	適宜	適宜	適宜
ハムスライス(凍/冷)	1枚	1 1/2枚	2枚
玉葱	1/2個	2/3個	1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
エリンギ	1/2パック	2/3パック	1パック
生しいたけ	2枚	3枚	4枚
舞茸	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

手順 B▶A▶C

A ビーフカレー

- カレーは熱湯で約3～5分温めご飯にかけ、刻みパセリを散らす。

B ハムサラダ

- ①ハムは細切りにし玉葱は薄切りにし水にさらす。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 ソテー

- ①エリンギは斜め切りにし舞茸は小房に分ける。生しいたけは石づきを切り薄切りにする。
- ②バター又はマーガリンで①を炒め、塩・こしょうする。

Aメニュー 手作り中心のお馴染みメニュー

10/29 木

豚にら玉 えび風味シューマイ ごま酢和え



●熱量 620kcal ●たん白質 29.5g ●脂質 43.0g ●塩分 4.8g
●使用特定原材料…乳A・卵AB・小麦AB・えびB・かにB

2人用 25 1,810円 3人用 32 2,410円 4人用 39 3,090円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 豚にら玉	豚こま肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	卵	2個	3個	4個
	にら	1/2束	3/4束	1束
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	とりガラスープ	1袋	1 1/2袋	2袋
B えび風味シューマイ	塩・こしょう	少々	少々	少々
	しょうゆ・酒・みりん	各大3%	各大1	各大1 1/3
	油・ごま油	適宜	適宜	適宜
C ごま酢和え	えび風味シューマイ(凍)	8個	12個	16個
	きゅうり	2 3/8本	1本	1 1/8本
D 落とし玉子のみそ汁	カットわかめ	3g	5g	6g
	すりごま	3g	5g	6g
	酢	大1	大1 1/2	大2
	口 ざとう	大1/3	大1/2	大2/3
	塩	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A 豚にら玉

- ①溶き卵に塩・こしょうを混ぜ大きめの炒り玉子を作り、取り出す。
- ②ごま油で豚肉・3cm位に切ったにらを炒め、とりガラスープ・おろしにんにく・イ・①を加え一炒めする。

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 ごま酢和え

- ①きゅうりはすりこ木等で叩き、わかめは水に漬け戻す。
- ②①をすりごま・口で和える。

10/30 金

まぐろ漬け丼 落とし玉子のみそ汁 キャベツのごま和え



●熱量 537kcal ●たん白質 28.8g ●脂質 8.8g ●塩分 4.2g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵B

2人用 26 1,350円 3人用 33 1,840円 4人用 40 2,330円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A まぐろ漬け丼	まぐろ切り落とし(凍)	120g	180g	240g
	しその葉	2枚	3枚	4枚
	青葱	1本	2本	2本
	刻みのり	2袋	3袋	4袋
	ご飯	適宜	適宜	適宜
B 落とし玉子のみそ汁	みりん	大1 1/2	大2 1/3	大3
	酒	大2/3	大1	大1 1/3
	しょうゆ	大2	大3	大4
C キャベツのごま和え	卵	2個	3個	4個
	玉葱	1/2個	3/4個	1個
D 落とし玉子のみそ汁	人参	1/4本	1/8本	1/2本
	だし汁	2C	3C	4C
	みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3
	キャベツ	1/6個	1/8個	1/4個
	白ごま	3g	5g	6g
E まぐろ漬け丼	塩	少々	少々	少々
	酢	大1	大1 1/2	大2
	口 しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
	ざとう	大1/3	大1/2	大2/3
	しょうゆ	大2	大3	大4

下ごしらえ

- ①イを煮立て、しょうゆを加え冷まし、魚を漬け10分位おく。

手順 C▶B▶A

A まぐろ漬け丼

- ①ご飯を盛り①・しその葉・小口切りの青葱・刻みのりを彩り良くのせる。

B 落とし玉子のみそ汁

- ①玉葱は薄切りにし、人参は短冊切りにする。
- ②だし汁で①を煮、卵を割り落とし煮、煮汁でみそを溶き加える。

C キャベツのごま和え

- 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、白ごま・口で和える。

10/31 土
11/ 1 日

牛肉と大根のトロみ煮 ねぎ塩豆腐 青菜炒め



●熱量 470kcal ●たん白質 22.9g ●脂質 28.2g ●塩分 1.1g

※10/31⑤・11/1⑥のメニューのお届けは10/30⑥です。

2人用 27 1,610円 3人用 34 2,210円 4人用 41 2,800円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 牛肉と大根のトロみ煮	牛こま肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	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
	油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
B ねぎ塩豆腐	だし汁	1 1/2C	2 1/3C	3C
	しょうゆ・みりん・酒	各大1	各大1 1/2	各大2
	豆腐(冷)	2個	3個	4個
C 青菜炒め	太葱	1/4本	1/8本	1/2本
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	口 ごま油・塩	適宜	適宜	適宜
	小松菜	1/2束	3/4束	1束
	ぶなしめじ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
D 青菜炒め	エリンギ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
	玉葱	1/2個	3/4個	1個
	油	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	しょうが	適宜	適宜	適宜

手順 A▶B▶C

A 牛肉と大根のトロみ煮

- ①大根はいちょう切りにする。
- ②せん切りのしょうが・牛肉・①を順に加え炒めイを加え煮、倍量の水で溶いた片栗粉でトロみをつけ小口切りの青葱を散らす。

B ねぎ塩豆腐

- ①太葱・にんにくはみじん切りにし口を混ぜる。
- ②豆腐は食べ易く切り、①のをのせる。

C 青菜炒め

- ①小松菜は3cm位に切り、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。エリンギは適宜に切り、玉葱は薄切りにする。
- ②①を炒め、塩・こしょうする。

10/29 木

ぶりの照り焼き

がんも煮
レンジなす



●熱量390kcal ●たん白質24.4g ●脂質22.4g ●塩分2.7g
●使用特定原材料…乳A・小麦A

2人用 46 1,720円 3人用 53 2,560円 4人用 60 2,960円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ぶりの照り焼き	ブリ骨なし切身(凍)約80g	2切	3切	4切
	ししとう	2本	3本	4本
	焼鳥のたれ	1袋	1½袋	2袋
	小麦粉・油	適宜	適宜	適宜
B がんも煮	がんも(凍)	4個	6個	8個
	こかぶ	1個	1½個	2個
	人参	½本	¾本	1本
	エリンギ	⅓パック	½パック	⅔パック
	だし汁	1C	1½C	2C
C レンジなす	イ みりん・しょうゆ	各大⅔	各大1	各大1½
	なす	1本	1½本	2本
	花かつお	1袋	1½袋	2袋
C レンジなす	しょうゆ	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

Aぶりの照り焼き

①魚は水気を拭き取り小麦粉をまぶし、切り込みを入れたししとうと共に蒸し焼きにし、たれを加え味を絡める。

Bがんも煮

①こかぶは適宜に切り葉は3cm位に切る。人参は輪切りにしエリンギは適宜に切る。
②イで①・がんもを煮る。

Cレンジなす

①なすは適宜に切り水にさらし、ラップに包み500Wのレンジで2人分につき約2分加熱し、花かつおをのせしょうゆをかける。

10/30 金

やみつきチキンソテー

ポトフ



●熱量502kcal ●たん白質29.8g ●脂質29.1g ●塩分2.6g
●使用特定原材料…乳AB・卵B・小麦AB

2人用 47 1,920円 3人用 54 2,640円 4人用 61 3,320円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A やみつきチキンソテー	鶏もも肉(凍/冷)	300g	450g	600g
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	プチトマト	2個	3個	4個
	やみつきスパイス	1袋	1½袋	2袋
B ポトフ	油	適宜	適宜	適宜
	ベーコンスライス(凍/冷)	30g	45g	60g
	じゃが芋	2個	3個	4個
	玉葱	½個	¾個	1個
	人参	¼本	⅓本	½本
B ポトフ	グリーンピース(凍)	10g	15g	20g
	コンソメ	1袋	1½袋	2袋
	水	1C	1½C	2C
	塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 B▶A

Aやみつきチキンソテー

①鶏肉は皮側をフォーク等でつき厚みを均一にし、スパイスをまぶし蒸し焼きにし、リーフレタス・プチトマトを添える。

Bポトフ

①ベーコンは細切りにし、じゃが芋・人参は食べ易く切りじゃが芋は水にさらす。玉葱はくし形に切る。
②コンソメ・水で①を煮、塩・こしょうで味を調えグリーンピースを加え煮る。

10/31 土
11/1 日

ナポリタン

ミニオムレツ
水菜のサラダ



●熱量760kcal ●たん白質31.3g ●脂質32.9g ●塩分4.1g
●使用特定原材料…乳A・卵B・小麦A

※10/31㊥・11/1㊤のメニューのお届けは10/30㊤です。

2人用 48 1,810円 3人用 55 2,410円 4人用 62 2,920円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ナポリタン	ウインナー(凍)	4本	6本	8本
	玉葱	½個	¾個	1個
	ピーマン	1個	1½個	2個
	スパゲティ(凍)	2玉	3玉	4玉
	粉チーズ(冷)	2袋	3袋	4袋
	トマト煮込みソース	1袋	1½袋	2袋
	塩・こしょう	少々	少々	少々
B ミニオムレツ	油・バター 又はマーガリン	適宜	適宜	適宜
	卵	2個	3個	4個
	牛乳	大2	大3	大4
	塩・こしょう	少々	少々	少々
C 水菜のサラダ	バター 又はマーガリン・ ケチャップ	適宜	適宜	適宜
	水菜	⅓袋	½袋	⅔袋
	きゅうり	½本	¾本	1本
C 水菜のサラダ	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶B▶A

Aナポリタン

①ウインナーは斜め切りにし玉葱は薄切りにしピーマンは細切りにする。
②スパゲティは沸騰した湯で30秒茹でる。
③①を炒めソース・塩・こしょうで味付けし、②を加え炒めしバター又はマーガリンを絡め粉チーズを振る。

Bミニオムレツ

①溶き卵にイを加えバター又はマーガリンでオムレツ状に焼き、ケチャップをかける。

C水菜のサラダ

①水菜は3cm位に切りきゅうりは斜め切りにし、ドレッシングをかける。

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。

※10/31㊥・11/1㊦のメニューのお届けは10/30㊤です。

10/26月
11/1日

2人用120~126 1,390円
3人用127~133 1,810円
4人用134~140 2,280円

30分

調理時間

親子丼 ふんわり豆腐ハンバーグ みそ汁

●熱量856kcal ●たん白質36.6g ●脂質36.8g ●塩分5.1g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵A・B・小麦B

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	200g	300g	400g
卵	2個	3個	4個
玉葱	1/2個	2/3個	1個
グリンピース(凍)	10g	15g	20g
だし汁	2/3C	1C	1 1/3C
イしょうゆ	大2	大3	大4
さとう・みりん	各大1	各大1 1/2	各大2
ご飯	適宜	適宜	適宜
ふんわり豆腐ハンバーグ(凍)	4個	6個	8個
油	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
だし汁	2C	3C	4C
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

手順 C▶B▶A

A親子丼

①鶏肉・玉葱は適宜に切る。

②イで①を煮、溶き卵を回し入れとじグリンピースを加え一煮し、ご飯にのせる。

Bふんわり豆腐ハンバーグ

①豆腐ハンバーグは蒸し焼きにする。

Cみそ汁

①キャベツはザク切りにし、人参は細切りにする。

②だし汁で①を煮、煮汁でみそを溶き加える。

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 10月26日 148 3,110円

アジフライ(凍)80g(小麦含む)...

豚挽肉(凍/冷)...

木綿豆腐(冷)...

卵(卵含む)...

野菜コロッケ(凍)(乳・卵・小麦含む)3個

キャベツ...

プチトマト...

青葱...

もやし(冷)...

カットわかめ...

大根...

こんにゃく...

えのき茸...

調理例

アジフライ&コロッケ

挽肉と大根の
とろみ炒め煮

木 10月29日 151 3,850円

鶏むね肉(凍/冷)...

牛バラ薄切肉(凍/冷)...

卵(卵含む)...

油揚げ(冷)...

大根...

太葱...

リーフレタス...

きゅうり...

ぶなしめじ...

しょうが...

青葱...

人参...

ごぼう...

こんにゃく...

調理例

牛ごぼう炒め

鶏のみぞれ煮

今週の
のれん市

300 〈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10月30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

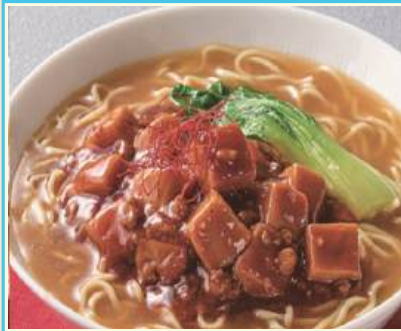
食後のデザート・
おやつから、軽食まで

※盛り付けは全てイメージです。

A

水

曜日までにお届け



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 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



紅ずわい蟹とクリーミーなホワイトソースで贅沢に仕上げたサクサク衣のコロッケです。

〈Umios〉
**紅ズワイ蟹の
クリーミーコロッケ**

凍 揚 156 1,445円

480g (6個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦・かに
158kcal/100g



チリ・ノルウェーなどで水揚げしたサーモンをタイ王国で切落しにしたものです。

〈東洋冷蔵〉
**アトランティックサーモン
切落し**

凍 159 1,325円

200g 〈タイ産〉

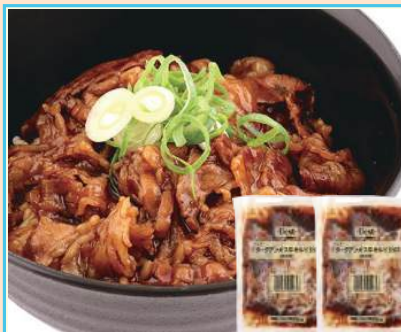


長年にわたり愛されている人気のチキンドリアです。オリジナルのホワイトソース、トマトソースの絶妙なバランスに、チーズ、チキンをトッピングしたチキンドリアを熱々でお召し上がりください。

〈ジョイフル〉
ジョイフルのチキンドリア

凍 157 945円

210g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
267kcal/1食



柔らかい肉質と脂の旨みの特徴のブラックアングス牛を、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〉
ブラックアングス牛カルビ

凍 湯 160 1,245円

105g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
331kcal/100g

B

金

曜日までにお届け



“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 162 1,485円

50g×10 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
170kcal/100g



上質な豚肉を粗挽きで使用。濃厚さが特徴のオリジナルブレンドのチーズ。焼いても茹でて、噛めばバリッ!その後肉汁とチーズがジュワッ!もうたまらない!【濃】バリジュワチーズウインナーです。

〈アオノミート〉
パリジュワチーズウインナー

凍 湯 165 890円

5本入り 180g
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳



国産鶏むね肉にダイスカットのチーズを入れました。ほぼ一枚肉のような食感になっており、冷めてもパサつかず、ジューシーです。

〈トリゼンフーズ〉
Revoチキンカツ35

凍 揚 163 1,880円

700g (20枚) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
201kcal/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 166 3,190円

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

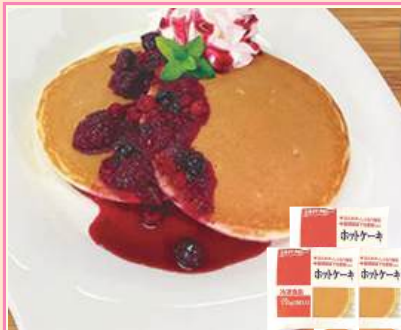


甘さたっぷりのコーンをふんだんに使用した正統派のコロッケです。惣菜に、お弁当に。

〈大栄食品〉
PAC コーンコロッケ

凍 揚 164 745円

60g×10ヶ 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦



ふんわり軽い食感でありながらしっとりとしたホットケーキ。ほんのり控えめな甘さで様々なアレンジが可能です。

〈EAST BEE〉
ホットケーキ

凍 167 860円

100g (2枚)×3 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
124kcal/1枚

●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。

特選街

※特選街の商品は10/30(金)までにお届けします。

お申し込み締切日
10/20火

※盛り付けは全てイメージです。

「今週の/
とびっきり
商品

301 〈日清製粉ウェルナ〉 レンジ用スパゲティ ナポリタン 凍 1パック

260g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
434kcal/1P

ナポリタンソースと絡めた
パスタをソテーし、香ばし
く仕上げました。ピーマン、
ソーセージをトッピングし
彩り豊かにしています。



NEW

810円

肉は牛肉のみを使用し、
デミグラスソースで仕立て
た、味わい深いミートソー
ススパゲティです。

302 〈日清製粉ウェルナ〉 レンジ用スパゲティ ミートソース 凍 1パック

310g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
424kcal/1P



NEW

810円

サクとした衣と、プリプリとしたエビの食感が
味わえます。サラダのトッピングや、パンズに挟ん
でエビカツバーガーなどにもアレンジが可能です。



303 〈サンホーム〉
手作りさくプリ海老カツ 凍 揚
60g×6 〈ベトナム産〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦・えび
176kcal/100g

2,110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。



304 〈スノーマン〉
京風たまご
(ネギ入り) 凍 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

鶏ハラムのコロコロした食感とヤミツキになる旨辛
ダレがベストマッチ。



305 〈タケムラ商事〉
国産鶏ハラミ味付け
(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

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。



306 〈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

1,105円

電子レンジで温めるだけ、お湯を沸かして茹でるだ
けなど、ワンクックで喫食可能な、簡便性の高い“ち
ょちよいと簡単”シリーズです。むきえびを丸ごと1尾包
んだ、食べ応えのあるえびワンタンです。茹でて良
し、揚げて良し、スープに良しの商品です。



307 〈ニチレイ〉
ちょちよいと簡単 えびワンタン
凍 湯 湯 湯
190g (約16個) 〈タイ製〉
〈使用特定原材料〉小麦・えび
139kcal/100g

1,125円

彩り鮮やかな付け合せの定番。良質の素材を選
び、にんじん・コーン・グリーンピースをブレンド
しました。



308 〈ジェフダ〉
ミックスベジタブル 凍 茹 湯
1kg 〈アメリカ産〉
75kcal/100g

1,565円

うす塩味スティックタイプのハッシュドポテト
です。おやつ、おつまみ、お弁当に。



309 〈ミホウ〉
ミニミニ
ハッシュドポテト 凍 湯 揚げ オープン
500g 〈アメリカ産〉
211kcal/100g

1,175円

彩りきれいなブルーベリー、ストロベリー、ラズベ
リーの3種をバランスよくミックスしました。日
本国内で最終選別・バックしております。



310 〈ジェフダ〉
3種のベリーミックス 凍 湯
500g 〈日本製〉
42kcal/100g

1,705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。



311 〈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

厳選したくらげをゴマの風味香る中華風に仕上
げました。



312 〈ジェフダ〉
中華くらげ 凍 湯
300g 〈日本製〉
109kcal/100g

1,445円

国産鶏肉を主原料に使用し、大豆たん白やつなぎ、
国産玉ねぎ等を配合。短時間ボイル後スチーム調
理をした肉だんご。



313 〈ジェフダ〉
国産肉だんご 凍 煮 湯 揚げ
1kg 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
163kcal/100g

1,125円

厚切りハムにサクサクの衣をつけました。



314 〈サンホーム〉
ミニ厚切りハムカツ 凍 湯
40g×20 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
236kcal/100g

1,945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!!

5種類の具材を
バランスよく配合した、
ちらしずしの素です。

ごはんに混ぜるだけで、手軽
に具だくさんのちらしずしが
出来上がります。混ぜ込み用
の3合用タイプ。



315 〈三島食品〉
ちらしずし 常
(混ぜ込み)
180g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
120kcal/100g

735円

5種の具材（人参、さつまいも、たまねぎ等）
入りで彩りよく仕上げました。

ゴロゴロしたカットサイズでボリューム感があります。



NEW

316 〈堂本食品〉
使い切り うの花サラダ 冷
250g 〈日本製〉
153kcal/100g

525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。

たっぷりの量感なので、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。



317 〈伊藤ハム〉
燻工房 ベーコン切り落とし 冷
90g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵
192kcal/1パック(95g)

935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」を使用しているのでしっかりとのお肉の食感をお楽しみいた
だけます。



318 〈伊藤ハム〉
燻工房 焼豚切り落とし 冷
83g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
193kcal/1パック(88g)

935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
しているの、噛むほど
に旨みが広がる満足な美
味しさです。

319 〈伊藤ハム〉
**特級あらびき
ポークウインナー 冷**

490g 〈日本製〉
336kcal/100g

1,395円



口に入れるとつるん
と、食べているとき
は弾力のあるもっ
ちりした食感に仕上
げています。

シロップ漬けの大容量マン
ゴープリンです。

320 〈和歌山産業〉
マンゴープリン 常

500g 〈日本製〉
82kcal/100g

625円



米みその香りと豆みそのコク、旨みを活かした
合わせみそに、かつおと昆布の一番だしを加え
ました。

深い味わいの合わせ
みそです。



321 〈イチビキ〉
**業務用
ミックスみそ 常**

1kg×2 〈日本製〉
195kcal/100g

1,195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。

322 〈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

620円



しっかりと熟成させた、コシと弾力のある中太
ちぢれ麺。

特製しょうゆのコクにポークとチキンの旨みをきかせ、ニンニク
ともやしの香味で味を整えた醤油スープ。

323 〈菊水〉
札幌醤油ラーメン 冷

麺110g×2、スープ添付×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
353kcal/1人前

810円



しっかりと熟成させた、コシと弾力のある中太
ちぢれ麺。

味噌をベースに、ポークとチキンのコクと風味をきかせて、ニンニ
クと生姜で香り豊かに仕上げた味噌スープ。



324 〈菊水〉
札幌味噌ラーメン 冷
麺110g×2、スープ添付×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
366kcal/1人前

810円

しっかりと熟成させた、コシと弾力のある中太
ちぢれ麺。

鶏ガラスープに、ポークエキスと利尻昆布の旨味を加え、玉ねぎや
生姜のコクと風味をきかせた塩スープ。



325 〈菊水〉
札幌塩ラーメン 冷
麺110g×2、スープ添付×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
331kcal/1人前

810円

しっかりと熟成させた、コシと弾力のある中太
ちぢれ麺。

濃口醤油にポークエキスの旨味を加え、香味野菜の風味をきかせた
コクのある豚骨醤油スープ。



326 〈菊水〉
札幌とんこつ醤油ラーメン 冷
麺110g×2、スープ添付×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
350kcal/1人前

810円



北海道十勝産小豆 100%使用。

甘さすっきりに仕上げたぜんざいです。白玉・おもちを入れても美味しく召し上がれます。



327 〈イチビキ〉
甘さすっきりのぜんざい 常
140g×3〈日本製〉
172kcal/1P

710円

牛肉とジャガイモがゴロゴロ入った個食タイプのビーフシチューです。



328 〈アリアケジャパン〉
グルメロワイヤルビーフシチュー 常
200g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
312kcal/1袋

1,020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

国産豚もつ使用。

八丁味噌を使用した名古屋らしい味わいのどて煮です。



330 〈イチビキ〉
業務用どて煮 常
155g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
193kcal/1袋

555円

従来は冬に飲むのが一般でしたがその栄養豊富さから今では1年中飲まれるようになりました。



331 〈カネジユウ〉
禅 あま酒 (お米だけの甘さ) 常
400g×2〈日本製〉
175kcal/100g

630円

スプーンで混ぜるだけで、本格「抹茶オーレ」が楽しめます。

ホットでもアイスでも美味しくお召し上がりいただけます。



332 〈森半〉
泡立つ宇治抹茶オーレ 常
160g (10g×16本)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
43kcal/10g

1,560円

鶏肉団子、たけのこ、かまぼこ、銀杏等の具が入った茶わんむしです。



333 〈ふじや食品〉
具だくさん茶碗蒸し 松茸入り 冷
190g×3〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・えび
70kcal/1個

1,065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。



334 〈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

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。



335 〈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。



336 〈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

牛もつの入ったもつ鍋スープです。

2種の醤油をベースに、焼きあご・かつおの旨み、発酵調味料を加えて、深みのある味に仕上げました。



337 〈エスフーズ〉
こてっちゃん
牛もつ鍋 醤油味 冷
2人前 500g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
224kcal/1P

750円

牛もつの入ったもつ鍋スープです。

3種の味噌をベースに、ごま、魚介だし、発酵調味料を加えて、深みのある味に仕上げました。



338 〈エスフーズ〉
こてっちゃん
牛もつ鍋 味噌味 冷
2人前 500g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
282kcal/1P

750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。

2653

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。