

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

11/2号

週刊おこんだて期間

11/2 月 ▶ 11/8 日

お申し込み締切日

10/27 火

11/2 月

先勝

11/3 火

文化の日

友引

11/4 水

先負

11/5 木

仏滅

11/6 金

大安

11/7 土

赤口

11/8 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

お鍋が美味しい季節になりました!

Cメニュー | 11/2 月 キムチ鍋 703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

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

11 / 2 月

チーズハンバーグ

かぼちゃサラダ・コンソメスープ



●熱量 546kcal ●たん白質 18.1g ●脂質 23.7g ●塩分 5.1g
●使用特定原材料…乳**A**・卵**B**・小麦**A**・**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
A チーズハンバーグ	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
I ソース・ケチャップ	各大2	各大3	各大4
B かぼちゃサラダ			
ハムスライス(凍/冷)	1枚	1½枚	2枚
玉葱(C)と併用)	⅔個	1個	1⅓枚
かぼちゃ	⅓個	⅓個	⅓個
口 塩・こしょう	少々	少々	少々
口 マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
C コンソメスープ			
玉葱	適宜	適宜	適宜
コンソメ	1袋	1½袋	2袋
水	1½C	2⅓C	3C
塩・こしょう	少々	少々	少々

手順 **B**▶**A**▶**C**

A チーズハンバーグ

①ハンバーグは蒸し焼きにし煮詰めたイをかけ、ちぎったリーフレタス、プチトマトを添える。

B かぼちゃサラダ

①かぼちゃは角切りにし茹でる。ハムは細切りにし、玉葱(**C**)の分を取りおく)は薄切りにし水にさらす。
②①を**口**で和える。

C コンソメスープ

①残りの玉葱は粗みじん切りにし、コンソメ・水(量は加減)で煮、塩・こしょうで味を調える。

35分
調理時間

11 / 3 火

かれいの煮付け

玉子炒め・大根サラダ



●熱量 316kcal ●たん白質 20.1g ●脂質 14.7g ●塩分 2.8g
●使用特定原材料…卵**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
A かれいの煮付け			
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	⅓本	⅓本	⅓本
水	⅓C	⅓C	1C
I しょうゆ・さとう	各大2	各大3	各大4
酒	大1⅓	大2	大2⅓
B 玉子炒め			
卵	1個	2個	2個
じゃが芋	1個	1½個	2個
ピーマン	1個	1½個	2個
エリンギ	⅓パック	⅓パック	⅓パック
油	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々
C 大根サラダ			
大根	約140g	約210g	約280g
貝割大根	⅓パック	⅓パック	⅓パック
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**I**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 玉子炒め

①じゃが芋・ピーマンは細切りにしじゃが芋は水にさらし、エリンギは斜め切りにする。
②①を炒め塩・こしょうし、溶き卵を加え一炒めする。

C 大根サラダ

①大根はせん切りにし、貝割大根は根を切半分に分ける。
②①を盛りドレッシングをかける。

30分
調理時間

11 / 4 水

回鍋肉

春巻・たたききゅうり



●熱量 472kcal ●たん白質 13.5g ●脂質 31.8g ●塩分 2.8g
●使用特定原材料…卵**A**・小麦**A**・**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
A 回鍋肉			
豚バラ薄切肉(凍/冷)	100g	150g	200g
キャベツ	⅓個	⅓個	⅓個
人参	⅓本	⅓本	⅓本
ピーマン	1個	1½個	2個
ぶなしめじ	⅓パック	⅓パック	⅓パック
中華味噌だれ	1袋	1½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 たたききゅうり			
きゅうり	⅓本	1本	1⅓本
すりごま	3g	5g	6g
塩	少々	少々	少々
I しょうゆ・酢	各大⅓	各大⅓	各大1
さとう・ごま油	各大⅓	各大⅓	各大⅓

手順 **C**▶**B**▶**A**

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。人参は短冊切りにし、ピーマンは乱切りにする。ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。

②①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分半揚げろ。

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をすりごま・**I**で和える。

30分
調理時間

11 / 5 木

まぐろ尾肉の竜田

宝袋煮・もやし和え



●熱量349kcal ●たん白質32.7g ●脂質15.8g ●塩分2.3g
●使用特定原材料…卵B・小麦A

材 料		2人用	3人用	4人用
A まぐろ尾肉の竜田	まぐろ尾肉の竜田(凍)	200g	300g	400g
	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 宝袋煮	卵	2個	3個	4個
	油揚げ(冷)	1枚	1½枚	2枚
	こんにゃく	⅓枚	½枚	⅔枚
	いんげん(凍)	20g	30g	40g
	だし汁	1½C	2⅓C	3C
C もやし和え	イしょうゆ	大1	大1½	大2
	さとう・みりん	各大½	各大⅔	各大1
	もやし(冷)	100g	150g	200g
	貝割大根	½パック	⅔パック	1パック
	しょうゆ・酢	各大⅔	各大1	各大1½
D さとう・みりん	さとう	大½	大⅔	大1
	ごま油	少々	少々	少々

手順 B▶C▶A

A まぐろ尾肉の竜田

① 竜田は170℃ の揚げ油で3～5分揚げ、リーフレタス・くし型のレモンを添える。

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 もやし和え

①もやしはサツと茹で、貝割大根は根を切り半分に切る。

②①をDで和える。

35分調理時間

11 / 6 金

すいとん鍋



●熱量409kcal ●たん白質18.3g ●脂質10.2g ●塩分2.8g
●使用特定原材料…小麦A

材 料		2人用	3人用	4人用
A すいとん鍋	鶏もも肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	太葱	½本	⅔本	1本
	白菜	⅓個	½個	⅓個
	人参	½本	⅔本	1本
	大根	約160g	約240g	約320g
	ぶなしめじ	⅓パック	½パック	⅔パック
	えのき茸	½袋	⅔袋	1袋
	すいとん(凍)	200g	300g	400g
	水	3C	4½C	6C
	みそ	大3	大4½	大6
イ	みりん	大2	大3	大4
	しょうゆ	大1½	大2⅓	大3

A すいとん鍋

①すいとん以外の材料は食べ易く切る。

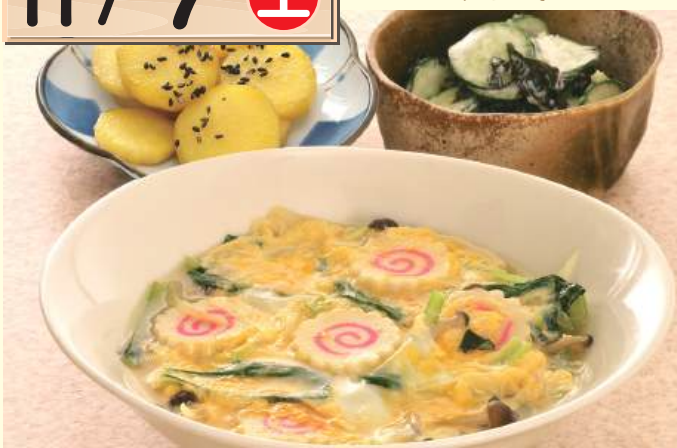
②材料をイで煮る。

40分調理時間

11 / 7 土

なるとと青菜の玉子とじ

チーズサラダ・さつま芋のごまソテー



●熱量373kcal ●たん白質12.7g ●脂質16.9g ●塩分2.8g
●使用特定原材料…乳B・卵A

材 料		2人用	3人用	4人用
A なるとと青菜の玉子とじ	なると(冷)	¼本	⅓本	½本
	卵	2個	3個	4個
	玉葱	½個	⅔個	1個
	小松菜	½束	⅔束	1束
	ぶなしめじ	⅓パック	½パック	⅔パック
	だし汁	⅔C	1C	1½C
	イしょうゆ	大1	大1½	大2
B チーズサラダ	さとう・みりん	各大½	各大⅔	各大1
	粉チーズ(冷)	2袋	3袋	4袋
	きゅうり	⅔本	1本	1½本
	カットわかめ	3g	5g	6g
C さつま芋のごまソテー	塩・こしょう	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	さつま芋	約160g	約240g	約320g
	黒ごま	3g	5g	6g
D マヨネーズ	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▶C▶A

A なるとと青菜の玉子とじ

①なると・玉葱は薄切りにし、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。

②イで①を煮、溶き卵を回し入れとじる。

B チーズサラダ

①きゅうりは輪切りにし、わかめは水に漬け戻し、粉チーズ・Dと和える。

C さつま芋のごまソテー

①さつま芋は適宜に切り水にさらし、バター又はマーガリンで焼き塩・こしょう、黒ごまを振る。

35分調理時間

11 / 8 日

ジャーマンポテト

玉子サラダ



●熱量398kcal ●たん白質14.6g ●脂質22.5g ●塩分2.2g
●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 ジャーマンポテト	ウインナー(凍)	6本	9本	12本
	じゃが芋	3個	5個	6個
	玉葱	½個	⅔個	1個
	赤ピーマン	½個	⅔個	1個
	やみつきスパイス	1袋	1½袋	2袋
	油	適宜	適宜	適宜
	卵	1個	2個	2個
B 玉子サラダ	セロリ	¼本	⅓本	½本
	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 ジャーマンポテト

①ウインナーは斜め切りにし、じゃが芋は細切りにし水にさらす。赤ピーマンは適宜に切り、玉葱は乱切りにする。

②①を炒め、スパイス(量は加減)を加え味を絡める。

B 玉子サラダ

①セロリは筋を取り薄切りにし水にさらし、リーフレタスはちぎる。

②①・①を盛りドレッシングをかける。

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。

11/2 月

ぶり大根

彩り玉子
さつま芋のごま炒め●熱量529kcal ●たん白質25.5g ●脂質28.5g ●塩分2.4g
●使用特定原材料…卵B

2人用 22 1,480円 3人用 29 1,900円 4人用 36 2,460円

40分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ぶり大根	ブリ骨なし切身(凍) 80g	2切	3切	4切
	大根	約200g	約300g	約400g
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	みつ葉	少々	少々	少々
	水	1½C	2½C	3C
B 彩り玉子	イしょうゆ	大1½	大2½	大3
	みりん・酒	各大1	各大1½	各大2
	卵	2個	3個	4個
	人参	¼本	⅓本	½本
C さつま芋のごま炒め	青葱	少々	少々	少々
	玉葱	½個	⅔個	1個
	□さとう・塩	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
	さつま芋	約100g	約150g	約200g
	白ごま	適宜	適宜	適宜
ハ	ごま油	適宜	適宜	適宜
	みりん	大1	大1½	大2
	塩	少々	少々	少々

手順 A▶C▶B

A ぶり大根

①魚は食べ易く切り、大根は乱切りにする。しょうがはせん切りにする。

②①をイで落とし蓋をし中火で煮、刻みみつ葉を添える。

B 彩り玉子

①人参・玉葱はみじん切りにし、青葱は小口切りにする。

②溶き卵に□を混ぜる。

③①を炒め②を加え厚焼玉子を作り食べ易く切る。

C さつま芋のごま炒め

①さつま芋は細切りにし水にさらしごま油で炒め、ハで調味し白ごまを散らす。

11/3 火

牛肉と厚揚げの煮物

玉子サラダ
長芋ステーキ●熱量661kcal ●たん白質25.4g ●脂質44.6g ●塩分2.7g
●使用特定原材料…卵B

2人用 23 1,700円 3人用 30 2,500円 4人用 37 3,000円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 牛肉と厚揚げの煮物	牛バラ薄切肉(凍/冷)	140g	210g	280g
	厚揚げ(冷)	2個	3個	4個
	人参(回と併用)	½本	⅔本	1本
	太葱	½本	⅔本	1本
	いんげん(凍)	40g	60g	80g
	だし汁	1C	1½C	2C
	イしょうゆ	大1½	大2½	大3
B 玉子サラダ	さとう・みりん・酒	各大⅔	各大1	各大1½
	卵	1個	2個	2個
	人参	適宜	適宜	適宜
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
C 長芋ステーキ	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	長芋	約160g	約240g	約320g
	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・みりん	各大1	各大1½	各大2
ロ	さとう	大⅓	大½	大⅔

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 牛肉と厚揚げの煮物

①牛肉は食べ易く切り、厚揚げは油抜きし適宜に切る。人参(回)の分を取りおく)は輪切りにし、太葱は斜め切りにする。

②イで①を煮、適宜に切ったいんげんを加え一煮する。

B 玉子サラダ

①残り的人参はせん切りにし、リーフレタスはちぎる。

②①・①を盛りドレッシングをかける。

C 長芋ステーキ

①長芋は半月切りにし水にさらしバター又はマーガリンで焼き、□を加え味を絡め刻みのりを散らす。

11/4 水

いわしフライ

大豆とれんこんきんぴら
スライストマト●熱量613kcal ●たん白質24.8g ●脂質37.1g ●塩分2.0g
●使用特定原材料…卵A・小麦A

2人用 24 1,590円 3人用 31 2,130円 4人用 38 2,510円

30分
調理時間

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)	4枚	6枚	8枚
	水菜	⅓袋	½袋	⅔袋
	タルタルソース	2袋	3袋	4袋
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
B 大豆とれんこんきんぴら	大豆(凍)	30g	45g	60g
	れんこん	約100g	約150g	約200g
	むぎ枝豆(凍)	20g	30g	40g
	ごま油	適宜	適宜	適宜
	イしょうゆ・みりん	各大⅔	各大1	各大1½
C スライストマト	トマト	小1個	中1個	大1個
	塩	少々	少々	少々

手順 C▶A▶B

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、3cm位に切った水菜・タルタルソースを添える。

B 大豆とれんこんきんぴら

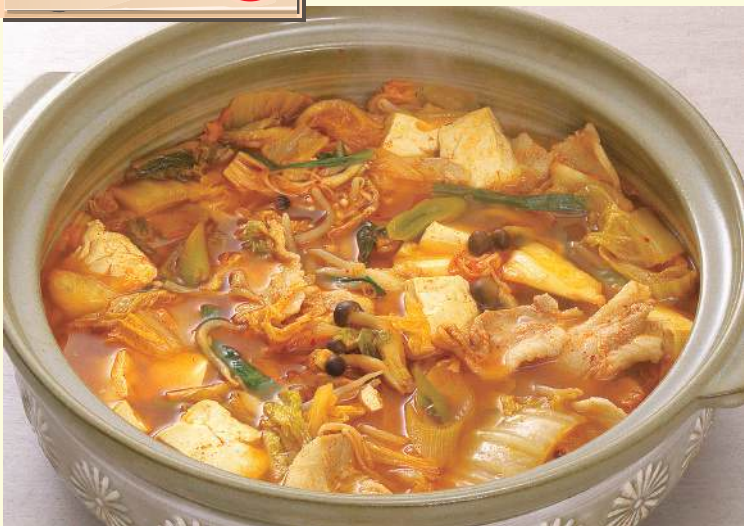
①れんこんは薄切りにし水にさらす。

②ごま油で①・大豆を炒め、むぎ枝豆・イを加え味を絡める。

C スライストマト

①トマトは適宜に切り、塩を振る。

11/2 月 キムチ鍋



●熱量 466kcal ●たん白質 26.0g ●脂質 32.3g ●塩分 5.0g
●使用特定原材料…小麦 **A**・えび **A**

2人用 **43** 1,650円 3人用 **50** 2,220円 4人用 **57** 2,810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
木綿豆腐 (冷)	小1丁	大1丁	小2丁
白菜	1/6個	1/5個	1/4個
太葱	1/2本	2/3本	1本
A キムチ鍋			
えのき茸	1/3袋	1/2袋	2/3袋
にら	1/4束	1/3束	1/2束
ぶなしめじ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
もやし (冷)	100g	150g	200g
キムチ鍋のたれ	2袋	3袋	4袋
水	2C	3C	4C

Aキムチ鍋

①豚肉・豆腐は食べ易く切り、白菜はザク切りにする。太葱は斜め切りにし、えのき茸・ぶなしめじは石づきを切る。にらは3cm位に切る。
②鍋のたれ・水で①・もやしを煮る。

11/3 火 おさかなハンバーグ



●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 **44** 1,450円 3人用 **51** 2,070円 4人用 **58** 2,440円

20
分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
A おさかなハンバーグ			
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
B かにかま和え			
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
イ			
マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
わさび	少々	少々	少々
C かぼちゃ煮			
かぼちゃ	1/6個	1/5個	1/4個
水	1/2C	2/3C	1C
口			
しょうゆ・さとう・酒・みりん	各大2/3	各大1	各大1 1/3

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**口**で煮る。

11/4 水 親子煮



●熱量 529kcal ●たん白質 34.5g ●脂質 30.2g ●塩分 3.5g
●使用特定原材料…卵 **A**・小麦 **A****B**

2人用 **45** 1,710円 3人用 **52** 2,220円 4人用 **59** 2,850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
卵	2個	3個	4個
A 親子煮			
玉葱	1/2個	2/3個	1個
グリーンピース (凍)	10g	15g	20g
和風万能調味料	1/2袋	2/3袋	1袋
水	2/3C	1C	1 1/3C
B 豆腐ステーキ			
木綿豆腐 (冷)	小1丁	大1丁	小2丁
貝割大根	1/4パック	1/3パック	1/2パック
刻みのり	2袋	3袋	4袋
和風おろし ドレッシング	2袋	3袋	4袋
片栗粉・油	適宜	適宜	適宜
C 塩もみこかぶ			
こかぶ	1個	1 1/2個	2個
人参	1/4本	1/3本	1/2本
塩	少々	少々	少々

手順 **C**▶**B**▶**A**

A親子煮

①鶏肉は一口大に切り、玉葱はくし形に切る。
②調味料・水 (量は加減) で①を煮、グリーンピース・溶き卵を回し入れとする。

B豆腐ステーキ

①豆腐は食べ易く切り水気をきる。
②①に片栗粉をまぶし蒸し焼きにし、ドレッシングをかけ、刻みのり・根を切った貝割大根をのせる。

C塩もみこかぶ

①こかぶは薄切りにし葉は3cmくらいに切り、人参は細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

11/5

木

ポークチャップ

ポーチドスープ煮
フライドポテト



●熱量591kcal ●たん白質31.4g ●脂質31.8g ●塩分4.0g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦B

2人用 25 1,550円 3人用 32 2,110円 4人用 39 2,610円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
Aポークチャップ	豚もも薄切肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	ケチャップ・ソース	各大1½	各大2½	各大3
Bポーチドスープ煮	イ さとう	大¾	大1	大1½
	卵	2個	3個	4個
	玉葱	½個	¾個	1個
	エリンギ	⅓パック	½パック	¾パック
Cフライドポテト	カーネルコーン(凍)	30g	45g	60g
	コンソメ	1袋	1½袋	2袋
	水	1½C	2¾C	3C
	塩・こしょう	少々	少々	少々
Cフライドポテト	じゃが芋	1個	1½個	2個
	刻みパセリ	適宜	適宜	適宜
	小麦粉・片栗粉・揚げ油	適宜	適宜	適宜
	塩	少々	少々	少々

手順 B▶C▶A

Aポークチャップ

①豚肉は食べ易く切り焼き、イを加え味を絡めリーフレタスを添える。

Bポーチドスープ煮

①玉葱・エリンギは適宜に切りコーンと共にコンソメ・水(量は加減)で煮、塩・こしょうで味を調え卵を割り入れ更に煮る。

Cフライドポテト

①じゃが芋は細切りにし水にさらし水気を拭き取る。

②同量の片栗粉・小麦粉をよく混ぜ①にまぶし揚げ、パセリ・塩を振る。

11/6

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 2,010円 3人用 33 2,760円 4人用 40 3,490円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A赤魚の酒蒸し	赤魚フィーレ(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
Bバター炒め	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
Cセロリ辛	青梗菜	1株	1½株	2株
	エリンギ	⅓パック	½パック	¾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
Cセロリ辛	セロリ	1本	1½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。

11/7
11/8

土
日

鶏とれんこんの甘辛炒め

厚焼玉子
お浸し



●熱量503kcal ●たん白質35.2g ●脂質23.2g ●塩分3.4g
●使用特定原材料…卵B

※11/7㊥・11/8㊦のメニューのお届けは11/6㊤です。

2人用 27 1,210円 3人用 34 1,650円 4人用 41 2,030円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A鶏とれんこんの甘辛炒め	鶏胸肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	れんこん	約160g	約240g	約320g
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	青葱	1本	2本	2本
B厚焼玉子	塩・こしょう	少々	少々	少々
	片栗粉・油	適宜	適宜	適宜
	しょうゆ・酒	各大1½	各大2½	各大3
	イ みりん	大1	大1½	大2
Cお浸し	さとう	大¾	大1	大1½
	口 しょうゆ・塩	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
	人参	¼本	⅓本	½本
Cお浸し	小松菜	½束	¾束	1束
	えのき茸	⅓袋	½袋	¾袋
	塩・しょうゆ	少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A鶏とれんこんの甘辛炒め

①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう・おろしにんにくをもみこむ。

②れんこんはいちょう切り又は半月切りにし、水にさらす。

③①・②に片栗粉をまぶし焼き、イを加え味を絡め、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。人参は細切りにし、えのき茸は石づきを切り共に茹でる。

②①を盛りしょうゆをかける。

5

材料中の赤字はお手持ちの材料、C=カップ(200)、大=大さじ(15)、小=小さじ(5)を表しています。栄養素の表示は1人分です。調味料・辛味のあるものはご家庭で調整して下さい。揚げ時間は、油量、火力、個数により多少異なります。

11/5 木

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 **A****B**

2人用 **46** 1,850円 3人用 **53** 2,310円 4人用 **60** 3,050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
	パセリ	少々	少々
	やみつきスパイス	1袋	1½袋
	プチトマト	2個	3個
	マヨネーズ	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
	揚げ油	適宜	適宜
C コーンサラダ	水菜	⅓袋	½袋
	カーネルコーン(凍)	40g	60g
	きゅうり	½本	⅔本
	ドレッシング	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をのせ更に焼き、プチ
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、コーンはサツと茹でる。
②①を盛りドレッシングをかける。

11/6 金

うま塩牛タンコロッケ

酢の物
みそ炒め



●熱量 407kcal ●たん白質 8.4g ●脂質 21.8g ●塩分 3.4g
●使用特定原材料…乳 **A**・卵 **B****C**・小麦 **A****B****C**・かに **B**

2人用 **47** 1,490円 3人用 **54** 1,920円 4人用 **61** 2,300円

20分
調理時間

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
	水菜	⅓袋	½袋
	揚げ油・ソース	適宜	適宜
	かにかまぼこ(凍)	1本	1½本
B 酢の物	きゅうり	⅔本	1本
	カットわかめ	3g	5g
	塩	少々	少々
	酢	大1	大1½
C みそ炒め	さとう	大⅓	大½
	なす	1本	1½本
	ピーマン	1個	1½個
	玉葱	½個	⅔個
	中華味噌だれ	½袋	⅔袋
	油	適宜	適宜

手順 **B**▶**A**▶**C**

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分揚げソースをかけ、3cm位に切った水
菜を添える。

B 酢の物

①かにかまぼこはほぐし、きゅうりは小口切
りにし塩でもみ、水気を絞る。わかめは水に
漬け戻す。
②①を**イ**で和える。

C みそ炒め

①なす・ピーマン・玉葱は乱切りにし、なすは
水にさらす。
②①を炒め、たれを加え味を絡める。

11/7 土
11/8 日

中華丼

じゃが炒め
わかめサラダ



●熱量 578kcal ●たん白質 15.6g ●脂質 16.3g ●塩分 4.0g
※ご飯160gの栄養素を含む
●使用特定原材料…乳 **A**・卵 **A**・小麦 **A**・えび **A**

※11/7㊥・11/8㊦のメニューのお届けは11/6㊥です。

2人用 **48** 1,800円 3人用 **55** 2,580円 4人用 **62** 3,140円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
A 中華丼	中華丼の具(凍) 湯煎	2パック	3パック
	ご飯	適宜	適宜
B じゃが炒め	細ちくわ(凍)	1本	1½本
	じゃが芋	1個	1½個
	むき枝豆(凍)	20g	30g
	油	適宜	適宜
	みりん	大⅔	大1
C わかめサラダ	しょうゆ	大½	大⅔
	リーフレタス	2枚	3枚
	人参	¼本	⅓本
	カットわかめ	適宜	適宜
	ドレッシング	適宜	適宜

手順 **A**▶**C**▶**B**

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 じゃが炒め

①ちくわ・じゃが芋は細切りにし、じゃが芋は水
にさらす。
②①を炒め、**イ**・枝豆を加え味を絡める。

C わかめサラダ

①リーフレタスはちぎり、人参はせん切りに
する。わかめは水に漬け戻す。
②①を盛りドレッシングをかける。

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。
※11/7㊥・11/8㊤のメニューのお届けは11/6㊤です。

11/2月
11/8日

2人用	120~126	1,280円
3人用	127~133	1,800円
4人用	134~140	2,170円

30分
調理時間

味噌煮込みうどん

●熱量709kcal ●たん白質26.1g ●脂質27.8g ●塩分7.2g
●使用特定原材料…卵A・小麦A

材 料	2人用	3人用	4人用
豚バラ薄切肉(凍/冷)	100g	150g	200g
卵	2個	3個	4個
刻み油揚げ(凍)	20g	30g	40g
白菜	1/8個	1/6個	1/4個
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	2/3パック
さぬきうどん(凍)	2玉	3玉	4玉
だし汁	2C	3C	4C
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
みりん	大1	大1 1/2	大2
みそ	大2	大3	大4

A味噌煮込みうどん

①豚肉は食べ易く切り、刻み油揚げは油抜きする。白菜はザク切りにし太葱は斜め切りにする。ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
②イで①を煮、卵を割り落とし更に煮、うどんを加え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 11月2日 148 3,370円

豚挽肉(凍/冷)	150g	ピーマン	2個
鶏もも肉(凍/冷)	300g	えのき茸	1袋
焼ちくわ(凍)(小麦含む)	2本	しょうが	適宜
人参	1本	リーフレタス	3枚
太葱	1/2本	大根	約500g
なす	2本	焼鳥のたれ(乳・小麦含む)	3袋

調理例

焼鳥炒め

なすのころみ煮

※写真はお届け材料の一部で調理致しました。

木 11月5日 151 3,720円

銀鮭甘口切身(凍)70g	3切	貝割大根	1パック
鶏胸肉(凍/冷)	300g	えのき茸	1袋
卵(卵含む)	3個	にんにく	適宜
油揚げ(冷)	2枚	キャベツ	1/4個
人参	1本	さつま芋	約250g
ぶなしめじ	1パック	ピーマン	2個
玉葱	1個	赤唐辛子	適宜

調理例

鮭塩焼き

鶏レキャベツの甘辛炒め

※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 〈アオノフレッシュミート〉
超旨味チャーシュー
ブロック 凍 あたためて
200g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
366kcal/100g

1,345円

昔ながらの製法で職人が一本一本丁寧に調理。
豚の味を引き出しつつも、醤油ベースのしっかりとした味付け。

超旨味チャーシュー
ブロック

商品は11月6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



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 揚 155 1,135円

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



にんにく、しょうが、醤油の和風テイストです。
ワンフローズンにより鶏肉本来の旨みとジュー
シーな食感が味わえます。

〈SEARA〉
鶏もも唐揚げ
凍 揚 156 1,615円

500g
〈ブラジル製〉〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
296kcal/100g



甘めの味付けに仕上げたふくよかな油揚げ、あつ
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 湯 揚 159 2,055円

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



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
にぴったりの一品です。

〈極洋〉
**ぶり照り揚げ
(生姜)(骨なし)**
凍 焼 157 1,245円

65g×2
〈タイ製〉〈使用特定原材料〉小麦
179kcal/1切れ



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。ウインナー
の印象ががらっと変わる、ジューシー匠肉々ウ
インナーです。

〈アオノフレッシュミート〉
ジューシー匠肉々ウインナー
凍 湯 焼 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 揚 162 1,840円

220g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦



お米を炒めてから炊き上げ、ふっくらバラっとし
た食感に仕上げました。プリプリのえびと野菜
が入った彩り鮮やかなピラフです。

〈味の素〉
えびピラフ
凍 湯 揚 蒸 165 1,450円

250g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・えび
142kcal/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



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 166 1,885円

500g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦



冷めてもジューシーなハンバーグです。柔らか
い食感はお弁当からメインのおかずまで幅広く
ご使用いただけます。

〈ヤヨイサンフーズ〉
やわらかハンバーグ
凍 焼 揚 164 1,975円

100g×10〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
181kcal/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 焼 167 1,365円

●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



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し上がりいただけます。



302 〈味の素〉

やわらかほうれん草しゅうまい

凍 レンジ 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。



303 〈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

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。



304 〈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

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で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。



305 〈サンホーム〉

5種の野菜豆腐ハンバーグ

約60g×25〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
149kcal/100g

2,970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。



306 〈サンホーム〉

ミニパンケーキ (Ca・食物繊維入)

凍 レンジ オブイ そのまま

約18g×8〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
55kcal/1P

675円

4種のチーズを使用したこだわりのささみフライです。



307 〈味のちぬや〉

北海道産チーズのささみフライ

凍 揚

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

1,055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し上がり頂けます。



308 〈ジェフダ〉

インカのめざめ

凍 揚 レンジ フライ

500g〈日本製〉
109kcal/100g

1,705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。



309 〈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

1,055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。



310 〈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

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

1,650円

日本人好みのもっちりとした薄皮の生地、粗びきの豚肉と濃縮チキンコンフィベースのスープで、本場台湾の小籠包を本格的に再現したスープたっぷりの商品です。



311 〈日玉中華〉

台湾風小籠包

凍 蒸

30g×20〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
155kcal/100g

2,000円

鶏肉、豚肉、たまねぎ、にんじんの入ったふんわりとしたミートオムレツです。



312 〈ヤマガタ〉

ミートオムレツ 30

凍 蒸 レンジ

300g(10個)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
107kcal/100g

1,205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てもご利用ください。



313 〈OM〉

ブルーベリー

凍 そのまま

200g〈カナダ産〉
49kcal/100g

1,075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!!

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!



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

1,180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ピビンバがお楽しみ頂けます。



315 〈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

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。



316 〈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

ツナと野菜のうま味を引き立たせました。



317 〈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。



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

960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。



319 〈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

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。



320 〈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

いりこ・かつお・小えび・のり・こんぶ…本品
は海の幸をたっぷり使用しています。

また、カルシウムや鉄分も多く
含まれているふりかけです。本
品 1袋にカルシウム 296mg、
鉄 2.13mg。

321 〈王将〉
**味風情
漁師のふりかけ
いりこ小えび 常**

30g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦・えび
131kcal/100g

640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。



322 〈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

キュウリをたっぷりの秘伝のタレに漬け込み
ました。

コクのある辛さが美味しい
と評判です。ぶつ切りの茹
でタコや、茹でイカを和え
て食べると、最高のおつま
みになります。



323 〈ホソズケ食品〉
**きゅうりキムチ
輪切 冷**

260g 〈日本製〉
賞味・製造日より10日

720円

良質のかつお節を使用した、薫り高い風味
豊かなだしの素です。

324
〈サンホーム〉
だしの素 常
500g×2 〈日本製〉
241kcal/100g

1,680円



あめ色になるまで炒めた玉ねぎのコクに粗挽き
スパイスの香りを加えた風味豊かなビーフカ
レーです。



325
〈サンホーム〉
オリジナルカレー 常
180g×5 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
67kcal/100g

1,320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。



326 〈味の素〉
白がゆ 常
280g×3(日本製) 36kcal/100g

1,120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、手間と時間を惜まず、まろ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。



328 〈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

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。



331 〈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

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%を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。



334 〈垣乃花〉
本手造り黒糖 常
220g(日本製)
354kcal/100g

645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。



335 〈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

カラダの中から

リフレッシュ!

ヘルシー特集

化学調味料・エキス不使用

すべての原料を細かくしてあります。適量を容器に入れお湯を注ぐだけ。桜えび・玄米・わかめ・昆布等、国産原料にこだわったさまざまな具材が入っています。



329 〈カネジョウ〉
桜えび 玄米粥スープ 常
60g(1杯約15g)(日本製)
325kcal/100g

1,200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。香り豊かで色々な料理にご使用頂けます。



332 〈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



327 〈長崎海産〉
粉いりこ 常
100g(日本製)
299kcal/100g

615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。



330 〈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

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。



333 〈昭和産業〉
まめたん 常

200g(日本製)
80kcal/25g

790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

紀州産の南高梅干しのペーストに、国産鰹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。



336 〈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

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。

2654

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。