

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

11/9号

週刊おこんだて期間 **11/9** 月 ▶ **11/15** 日

お申し込み締切日 **11/3** 火

11/9 月 仏滅 11/10 火 大安 11/11 水 赤口 11/12 木 先勝 11/13 金 友引 11/14 土 先負 11/15 日 仏滅



葱たっぷりのたれでさっぱりと

| A メニュー | **11/10** 火 豚肉の葱塩だれ 695円

ちくわと大根の煮物 / かぼちゃサラダ

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

11/9 月

豚玉とじ丼

コーン入りいかバーグ・ドレッシングがけ



●熱量 787kcal ●たん白質 33.0g ●脂質 34.8g ●塩分 3.9g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…乳**B**・卵**A**・小麦**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
豚こま肉(凍/冷)	160g	240g	320g
卵	3個	5個	6個
玉葱	1/2個	3/4個	1個
グリーンピース(凍)	10g	15g	20g
ご飯	適宜	適宜	適宜
だし汁	3/4C	1C	1 1/4C
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
コーン入り いかバーグ(凍)	2個	3個	4個
油	適宜	適宜	適宜
人参	1/4本	1/3本	1/2本
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
貝割大根	1/4パック	1/3パック	1/2パック
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 **C**▶**B**▶**A**

A豚玉とじ丼

- 玉葱は適宜に切る。
- 豚肉・①を**I**で煮、グリーンピース・溶き卵を回し
入れとじご飯にのせる。

Bコーン入りいかバーグ

- いかバーグは蒸し焼きにする。

Cドレッシングがけ

- 人参はせん切りにし、リーフレタスはちぎり、貝
割大根は根を切る。
- ①を盛りドレッシングをかける。

30分
調理時間

11/10 火

いかとじゃが芋のバター醤油

厚焼玉子・甘酢和え



●熱量 439kcal ●たん白質 25.8g ●脂質 23.2g ●塩分 1.9g
●使用特定原材料…卵**B**

材 料	2人用	3人用	4人用
いか短冊(凍)	100g	150g	200g
じゃが芋	2個	3個	4個
玉葱	1/2個	3/4個	1個
生しいたけ	1枚	1 1/2枚	2枚
青葱	1本	2本	2本
油	適宜	適宜	適宜
バター 又はマーガリン	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1/2	大3/4	大1
塩・こしょう	少々	少々	少々
卵	3個	5個	6個
口さとう・塩	少々	少々	少々
油	適宜	適宜	適宜
もやし(冷)	100g	150g	200g
人参	1/4本	1/3本	1/2本
貝割れ大根	1/4パック	1/3パック	1/2パック
酢	大1	大1 1/2	大2
ハ さとう	大1/2	大3/4	大1

手順 **C**▶**B**▶**A**

Aいかとじゃが芋のバター醤油

- じゃが芋は輪切りにし水にさらし下茹でし、玉葱・石
づきを切った生しいたけは薄切りにする。
- いか・①を炒め、**I**を加え味を絡め小口切りの青葱
を散らす。

B厚焼玉子

- 溶き卵に**口**を加え厚焼玉子を作り食べ易く切る。

C甘酢和え

- 人参はせん切りにし、もやしと共にサッと茹で、貝割
れ大根は根を切り半分に切る。
- ①を**ハ**で和える。

30分
調理時間

11/11 水

鶏肉の山椒焼き

さつま芋と玉葱のサラダ・田楽



●熱量 717kcal ●たん白質 33.5g ●脂質 35.1g ●塩分 4.1g

材 料	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(凍/冷)	300g	450g	600g
粉山椒	2袋	3袋	4袋
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
油	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	大1 1/2	大2 3/4	大3
I みりん・さとう・酒	各大1	各大1 1/2	各大2
こしょう	少々	少々	少々
大豆(凍)	30g	45g	60g
さつま芋	約140g	約210g	約280g
玉葱	1/2個	3/4個	1個
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	3/4枚	1枚	1 1/3枚
だし汁	適宜	適宜	適宜
みりん	大2	大3	大4
口みそ	大1 1/2	大2 3/4	大3
さとう	大1/2	大3/4	大1

手順 **B**▶**C**▶**A**

A鶏肉の山椒焼き

- 鶏肉は一口大に切り、蒸し焼きにし**I**を加え味を
絡め、山椒(量は加減)・こしょうをかけリーフレタ
スを添える。

Bさつま芋と玉葱のサラダ

- 大豆はサッと茹で、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を塩・こしょう・マヨネーズで和える。

C田楽

- こんにゃくは適宜に切り下茹でし、だし汁で煮る。
- 口**を煮詰め、①にかける。

35分
調理時間

11/12木

骨なし白身魚の照焼

ベーじゃが煮・おろし和え



●熱量 343kcal ●たん白質 18.6g ●脂質 12.5g ●塩分 2.8g
●使用特定原材料…乳B・卵B

材 料		2人用	3人用	4人用
A骨なし白身魚の照焼	骨なしバスカ切身(凍) 80g	2切	3切	4切
	ししとう	2本	3本	4本
	油・小麦粉	適宜	適宜	適宜
	しょうゆ・酒	各大1½	各大2⅓	各大3
	伊さとう	大⅔	大1	大1⅓
	ベーコンスライス (凍/冷)	20g	30g	40g
Bベーじゃが煮	じゃが芋	2個	3個	4個
	玉葱	½個	⅔個	1個
	刻みパセリ	適宜	適宜	適宜
	だし汁	1C	1½C	2C
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	バター又はマーガリン	大½	大⅔	大1
Cおろし和え	大根	約160g	約240g	約320g
	エリンギ	⅓パック	½パック	⅔パック
	しその葉	2枚	3枚	4枚
	しょうゆ	少々	少々	少々

手順 B▶C▶A

A骨なし白身魚の照焼

①魚は小麦粉をまぶし、切り込みを入れたししとうと共に蒸し焼きにし、イを加え味を絡める。

Bベーじゃが煮

①ベーコンは細切りにし、じゃが芋は適宜に切り水にさらす。玉葱はくし型に切る。

②だし汁で①を煮、塩・こしょうバター又はマーガリンのをせ刻みパセリを散らす。

Cおろし和え

①大根はすりおろし、エリンギは適宜に切り茹で、しその葉はせん切りにする。

②①をしょうゆで和える。

35分調理時間

11/13金

うま塩牛タンコロッケ

こかぶ煮・わかめ和え



●熱量 323kcal ●たん白質 7.3g ●脂質 16.8g ●塩分 2.3g
●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
	水菜	¼袋	⅓袋	½袋
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
	油揚げ(冷)	½枚	⅔枚	1枚
【B】こかぶ煮	こかぶ	1個	1½個	2個
	人参	¼本	⅓本	½本
	生しいたけ	1枚	1½枚	2枚
	だし汁	1C	1½C	2C
	伊しょうゆ・みりん	各大½	各大⅔	各大1
	さとう・酒	各大⅓	各大½	各大⅔
【C】わかめ和え	きゅうり	⅔本	1本	1⅓本
	カットわかめ	3g	5g	6g
	塩	少々	少々	少々
	酢	大1	大1½	大2
	さとう	大½	大⅔	大1

手順 B▶C▶A

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、3cm位に切った水菜を添える。

Bこかぶ煮

①油揚げは油抜きし適宜に切り、こかぶはくし形に切り葉は3cm位に切る。人参は輪切りにし、生しいたけは石づきを切り半分に切る。

②イで①を煮る。

Cわかめ和え

①きゅうりは斜め切りにし塩でもみ水気を絞り、わかめは水に漬け戻す。

②①を口で和える。

30分調理時間

11/14土

ツナとレタスのチャーハン

とろみ煮



●熱量 604kcal ●たん白質 26.1g ●脂質 21.1g ●塩分 4.6g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…乳AB・卵A・小麦AB

材 料		2人用	3人用	4人用
A ツナとレタスのチャーハン	ツナフレーク	1缶	1½缶	2缶
	卵	2個	3個	4個
	太葱	¼本	⅓本	½本
	レタス	⅓個	¼個	⅓個
	とりガラスープ(⑧と併用)	2袋	3袋	4袋
	油・ごま油・ご飯	適宜	適宜	適宜
	しょうゆ	少々	少々	少々
	鶏もも肉(凍/冷)	80g	120g	160g
	エリンギ	⅓パック	½パック	⅔パック
	青梗菜	1株	1½株	2株
	とりガラスープ	適宜	適宜	適宜
B とろみ煮	イ 水 しょうゆ・塩・こしょう	1 C	1½C	2 C
		少々	少々	少々
		片栗粉	適宜	適宜

手順 B▶A

Aツナとレタスのチャーハン

①太葱はみじん切りにする。

②卵は溶きほぐし、大きめの炒り玉子を作り、取り出す。

③ツナ・①・ご飯をごま油で炒め、とりガラスープ(Bの分を半量取りおく)・しょうゆで味付けし、ちぎったレタス・②を加え一炒めする。

Bとろみ煮

①鶏肉・エリンギは適宜に切り、青梗菜は3cm位に切る。

②残りのとりガラスープ・イで①を煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

30分調理時間

11/15日

コチュマヨチキン

玉子サラダ



●熱量 517kcal ●たん白質 37.1g ●脂質 31.4g ●塩分 1.6g
●使用特定原材料…卵B

材 料		2人用	3人用	4人用	
A コチュマヨチキン	鶏胸肉(凍/冷)	300g	450g	600g	
	青葱	1本	2本	2本	
	にんにく	適宜	適宜	適宜	
	白ごま	3g	5g	6g	
	コチジャン	2袋	3袋	4袋	
	イ	マヨネーズ	大1	大1½	大2
		しょうゆ	大⅓	大½	大⅔
	ロ	マヨネーズ・ さとう・みりん	各大½	各大⅔	各大1
		片栗粉・油	適宜	適宜	適宜
B 玉子サラダ	卵	1個	2個	2個	
	きゅうり	½本	⅔本	1本	
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚	
	プチトマト	2個	3個	4個	
	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コチュマヨチキン

①鶏肉は一口大に切り、イ・おろしにんにくをもみこむ。

②①に片栗粉をまぶし蒸し焼きにし、コチジャン・口を加え味を絡め、小口切りの青葱・白ごまを散らす。

B玉子サラダ

①きゅうりは斜め切りにし、リーフレタスはちぎる。

②①・①・プチトマトを盛り、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

11/9 月 ほっけのにんにくバター醤油



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

2人用 22 1,730円 3人用 29 2,560円 4人用 36 3,040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 又はマーガリン	大2	大3	大4
	しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2
	油揚げ(冷)	1½枚	2½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	1½C
	しょうゆ	大1	大1½	大2
	さとう・みりん	各大½	各大2/3	各大1
C マヨネーズ	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。
③ ①を蒸し焼きにし、**イ**を加え味を絡め、②を添える。

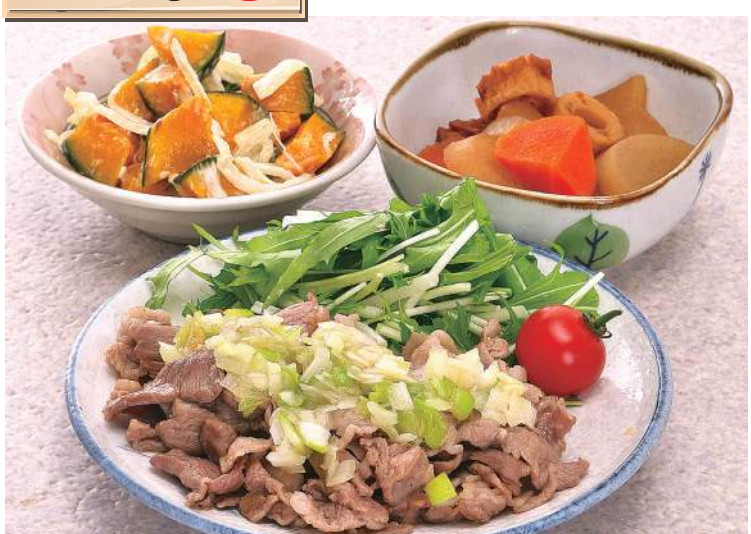
B ひじき煮

① 油揚げは油抜きし、人参と共に細切りにする。
② ①・①を**口**で煮含める。

C マヨネーズかけ

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。

11/10 火 豚肉の葱塩だれ



●熱量605kcal ●たん白質23.9g ●脂質34.9g ●塩分3.2g
●使用特定原材料…乳A・小麦A

2人用 23 1,620円 3人用 30 2,320円 4人用 37 2,780円

35分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 豚肉の葱塩だれ	豚こま肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	太葱	1½本	2½本	1本
	とりガラスープ	1袋	1½袋	2袋
	水菜	1/4袋	1/3袋	1/2袋
	プチトマト	2個	3個	4個
	ごま油	大1	大1½	大2
	さとう・塩	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	細ちくわ(凍)	1本	1½本	2本
B ちくわと大根の煮物	大根	約160g	約240g	約320g
	人参	1/4本	1/3本	1/2本
	だし汁	1C	1½C	2C
	しょうゆ	大1	大1½	大2
C かぼちゃサラダ	さとう・酒	各大½	各大2/3	各大1
	かぼちゃ	1/6個	1/5個	1/4個
	玉葱	1/2個	2/3個	1個
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

手順 B▶C▶A

A 豚肉の葱塩だれ

① 太葱はみじん切りにし、とりガラスープ・**イ**を混ぜ耐熱皿に入れふんわりとラップをし、500Wのレンジで2人分につき約30秒加熱する。
② 豚肉は塩・こしょうし焼き①をかけ、3cm位に切った水菜・プチトマトを添える。

B ちくわと大根の煮物

① 材料は適宜に切り、**口**で煮る。

C かぼちゃサラダ

① かぼちゃは角切りにし茹で、玉葱は薄切りにし塩でもみ水気を絞る。
② ①をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

11/11 水 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 24 1,800円 3人用 31 2,400円 4人用 38 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	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	2½枚	1枚
B 宝袋煮	いんげん(凍)	20g	30g	40g
	だし汁	1½C	2½C	3C
	しょうゆ	大1	大1½	大2
	さとう・みりん	各大½	各大2/3	各大1
C おかか和え	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。

11/9 月

鶏のピリマヨソース

かに風味しゅうまい
サラダ



●熱量 701kcal ●たん白質 30.2g ●脂質 49.1g ●塩分 2.3g
●使用特定原材料…卵B・小麦B・えびB・かにB

2人用 43 1,980円 3人用 50 2,700円 4人用 57 3,450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
A 青梗菜	1株	1½株	2株
コチジャン	2袋	3袋	4袋
塩・こしょう	少々	少々	少々
油・小麦粉	適宜	適宜	適宜
マヨネーズ	大2	大3	大4
イ さとう	大½	大¾	大1
B かに風味 シューマイ(凍)	8個	12個	16個
レンジ			
C 玉葱	½個	¾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

手順 C▶A▶B

A 鶏のピリマヨソース

- 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうする。
- 青梗菜は適宜に切る。
- ①に小麦粉をまぶし蒸し焼きにしコチジャン(量は加減)・イで調味し、②を加え炒め合わせる。

B かに風味しゅうまい

- シューマイはラップをし、500Wのレンジで8個につき約2分加熱する。

C サラダ

- 玉葱は薄切りにし水にさらし、リーフレタスはちぎり、ドレッシングをかける。

11/10 火

白身魚の煮付け

うの花
お浸し



●熱量 323kcal ●たん白質 30.0g ●脂質 14.5g ●塩分 2.8g
●使用特定原材料…小麦A・B

2人用 44 1,870円 3人用 51 2,660円 4人用 58 3,240円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
ホキ切身(凍)80g	2切	3切	4切
A しょうが	適宜	適宜	適宜
厚揚げ(冷)	1個	1½個	2個
和風万能調味料	1袋	1½袋	2袋
水	½C	¾C	1C
B うの花(冷)	1パック	1½パック	2パック
そのまま			
C 小松菜	½束	¾束	1束
人参	¼本	⅓本	½本
花かつお	1袋	1½袋	2袋
塩・しょうゆ	少々	少々	少々

手順 A▶C

A 白身魚の煮付け

- 厚揚げは油抜きし適宜に切る。
- 調味料・水(量は加減)を煮立て、魚・薄切りのしょうが・①を入れ、落とし蓋をし中火で煮る。

C お浸し

- 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。
- ①をしょうゆ・花かつおで和える。

11/11 水

牛肉のスタミナ鍋



写真は3人用です

●熱量 500kcal ●たん白質 19.1g ●脂質 40.2g ●塩分 3.3g

2人用 45 1,730円 3人用 52 2,470円 4人用 59 3,030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)	200g	300g	400g
にら	½束	¾束	1束
太葱	½本	¾本	1本
もやし(冷)	200g	300g	400g
A ぶなしめじ	½パック	¾パック	1パック
しょうが	適宜	適宜	適宜
にんにく	適宜	適宜	適宜
白ごま	3g	5g	6g
水	2C	3C	4C
酒・しょうゆ	各大2	各大3	各大4
塩	大½	大¾	大1
さとう	少々	少々	少々
ごま油・ラー油	適宜	適宜	適宜

A 牛肉のスタミナ鍋

- 牛肉は食べ易く切る。
- 太葱は斜め切りにしにらは3cm位に切り、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
- みじん切りのしょうが・にんにくをごま油で炒め、①を加え更に炒め、②・もやし・イを加え煮、ラー油・白ごまをかける。

Aメニュー 手作り中心のお馴染みメニュー

11/12 木

鶏そば ミニ玉子丼



●熱量958kcal ●たん白質40.8g ●脂質32.7g ●塩分5.6g
※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

2人用 25 1,670円 3人用 32 2,330円 4人用 39 2,900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
太葱	1/2本	2/3本	1本
そば(凍)	2玉	3玉	4玉
めんつゆ	2袋	3袋	4袋
赤唐辛子	1袋	1 1/2袋	2袋
油	適宜	適宜	適宜
熱湯	2C	3C	4C
卵	2個	3個	4個
玉葱	1/2個	2/3個	1個
刻みのり	2袋	3袋	4袋
だし汁	1/2C	2/3C	1C
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

手順 B▶A

A鶏そば

①鶏肉は一口大に切り、太葱はブツ切りにし焼き、つゆ・熱湯を加え煮、そばを加え麺をほぐしながら更に煮、赤唐辛子(量は加減)を振る。

Bミニ玉子丼

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のりを散らす。

11/13 金

豪華まぐろ二種丼 落とし卵のみそ汁 さらし玉葱サラダ



大人気

●熱量595kcal ●たん白質35.5g ●脂質17.4g ●塩分2.5g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵B

2人用 26 1,820円 3人用 33 2,470円 4人用 40 3,200円

30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
まぐろねぎとろ(凍)	80g	120g	160g
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
ねりわさび・しょうゆ	少々	少々	少々
卵	2個	3個	4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
リーフレタス	2枚	3枚	4枚
玉葱	1/2個	2/3個	1個
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 C▶B▶A

A豪華まぐろ二種丼

①ご飯にまぐろをのせ、小口切りの青葱・刻みのりを散らし、イをかけていただく。

B落とし卵のみそ汁

①わかめは水に漬け戻す。
②だし汁に卵を割り入れ煮、煮汁でみそを溶き加え①を加え一煮する。

Cさらし玉葱サラダ

①リーフレタスはちぎり玉葱は薄切りにし水にさらし、ドレッシングをかける。

11/14 土
11/15 日

牛きのこ味噌鍋



写真は3人用です

●熱量540kcal ●たん白質25.7g ●脂質35.2g ●塩分1.7g

※11/14④・11/15⑤のメニューのお届けは11/13⑤です。

2人用 27 1,900円 3人用 34 2,580円 4人用 41 3,340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)	140g	210g	280g
木綿豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
白菜	1/8個	1/6個	1/4個
ごぼう	約100g	約150g	約200g
人参	1/4本	1/3本	1/2本
ぶなしめじ	1/2パック	2/3パック	1パック
舞茸	1/3パック	1/2パック	2/3パック
生しいたけ	1枚	1 1/2枚	2枚
えのき茸	1/2袋	2/3袋	1袋
にんにく	適宜	適宜	適宜
だし汁	2C	3C	4C
酒	大2	大3	大4
さとう	大1 1/2	大2 1/3	大3
みそ	大2	大3	大4
ごま油	適宜	適宜	適宜

A牛きのこ味噌鍋

①牛肉は食べ易く切り豆腐は角切りにし、白菜はザク切りにする。ごぼうは笹がきにし水にさらし、人参は細切りにする。きのこは石づきを切り、ぶなしめじ・舞茸は小房に分け、生しいたけは薄切りにする。

②イ・おろしにんにくを煮立て煮汁でみそを溶き加え①を加え煮、ごま油を回し入れる。

11/12 **木**

さば味噌漬焼

煮浸し
梅和え



●熱量412kcal ●たん白質20.8g ●脂質25.2g ●塩分2.5g
●使用特定原材料…卵**B**・小麦**A****B**・かに**B**

2人用 **46** 1,550円 3人用 **53** 1,950円 4人用 **60** 2,520円

20
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A さば味噌漬焼	さば味噌漬け(冷) 約100g	2枚	3枚	4枚
	かにかまぼこ(凍)	1本	1½本	2本
B 煮浸し	舞茸	⅓パック	½パック	⅔パック
	白菜	⅛個	⅙個	¼個
	人参	¼本	⅓本	½本
	だし汁	1C	1½C	2C
イ	しょうゆ・みりん	各大⅓	各大½	各大⅔
	しょうゆ	各大⅓	各大½	各大⅔
C 梅和え	長芋	約140g	約210g	約280g
	梅びしお	1袋	1½袋	2袋
	みりん	少々	少々	少々

手順 **C**▶**B**▶**A**

A さば味噌漬焼

①魚は焼網で焼く。

B 煮浸し

①かにかまぼこはほぐし舞茸は小房に分け、白菜はザク切りにする。人参は短冊切りにする。

②**イ**で①を煮る。

C 梅和え

①長芋は適宜に切り、みりんで伸ばした梅びしおと和える。

11/13 **金**

豚肉のゆずこしょう焼

玉子とうふ
こんにゃく煮



●熱量334kcal ●たん白質27.8g ●脂質18.0g ●塩分3.4g
●使用特定原材料…卵**B**・小麦**B**

2人用 **47** 2,000円 3人用 **54** 2,720円 4人用 **61** 3,410円

20
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 豚肉のゆずこしょう焼	豚もも薄切肉 (凍/冷)	200g	300g	400g
	ゆずこしょう	2袋	3袋	4袋
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	プチトマト	2個	3個	4個
油	油	適宜	適宜	適宜
	酒	大1	大1½	大2
イ	しょうゆ	大⅓	大½	大⅔
	しょうゆ	大⅓	大½	大⅔
B 玉子とうふ	濃い玉子とうふ・ たれ付き(冷)	2個	3個	4個
	そのまま			
C こんにゃく煮	細ちくわ(凍)	2本	3本	4本
	こんにゃく	½枚	⅔枚	1枚
	グリーンピース(凍)	10g	15g	20g
	だし汁	1C	1½C	2C
ロ	しょうゆ	大⅔	大1	大1⅓
	さとう・みりん	各大½	各大⅔	各大1

手順 **C**▶**A**

A 豚肉のゆずこしょう焼

①豚肉は食べ易く切り焼き、ゆずこしょう(量は加減)・**イ**を加え味を絡め、リーフレタス・プチトマトを添える。

C こんにゃく煮

①細ちくわ・こんにゃくは適宜に切り、こんにゃくは下茹でする。

②**ロ**で①を煮、グリーンピースを加え一煮する。

11/14 **土**
11/15 **日**

えび玉

肉シューマイ
中華サラダ



●熱量 543kcal ●たん白質 33.0g ●脂質 28.8g ●塩分 6.4g
●使用特定原材料…乳**A**・卵**A****B**・小麦**A****B**・えび**A****B**・かに**B**

※11/14④・11/15⑤のメニューのお届けは11/13⑥です。

2人用 **48** 1,520円 3人用 **55** 2,110円 4人用 **62** 2,540円

20
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A えび玉	むきえび(凍)	60g	90g	120g
	卵	6個	9個	12個
	生しいたけ	1枚	1½枚	2枚
	グリーンピース(凍)	10g	15g	20g
	とりガラスープ	1袋	1½袋	2袋
	ごま油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
	水	½C	⅔C	1C
	しょうゆ	大2	大3	大4
イ	さとう	大1	大1½	大2
	酒・酢	各大½	各大⅔	各大1
B 肉シューマイ	ジューシー 肉シューマイ(凍)	4個	6個	8個
	ねりからし・ しょうゆ	少々	少々	少々
C 中華サラダ	人参	¼本	⅓本	½本
	レタス	⅙個	¼個	⅓個
	しょうゆ・酢	各大⅔	各大1	各大1⅓
	さとう・ごま油	各大⅓	各大½	各大⅔

手順 **C**▶**B**▶**A**

A えび玉

①生しいたけは石づきを切り薄切りにする。

②ごま油で①・えびを炒め、溶き卵を加え混ぜるように焼き取り出す。

③とりガラスープ・**イ**・グリーンピースを煮立て倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

B 肉シューマイ

①シューマイはラップをし500Wのレンジで4個につき約1分温め、**ロ**をつけていただく。

C 中華サラダ

①人参はせん切りにし、レタスはちぎる。

②①を盛り**ハ**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。

※11/14④・11/15⑤のメニューのお届けは11/13⑤です。

11/9 月

2人用 120~126 1,320円

3人用 127~133 1,690円

4人用 134~140 1,970円

25分

調理時間

肉野菜炒め

ちくわと大根のサラダ

●熱量 340kcal ●たん白質 16.2g ●脂質 20.6g ●塩分 4.2g

●使用特定原材料…小麦 **A**

材 料

2人用

3人用

4人用

豚こま肉(凍/冷)

120g

180g

240g

キャベツ

1/6個

1/6個

1/4個

ピーマン

1/2個

2/3個

1個

赤ピーマン

1/2個

2/3個

1個

エリンギ

1/2パック

2/3パック

1パック

焼肉のたれ

2袋

3袋

4袋

油

適宜

適宜

適宜

ちくわ(凍)

1本

1 1/2本

2本

大根

約160g

約240g

約320g

むき枝豆(凍)

10g

15g

20g

刻みのり

2袋

3袋

4袋

塩・しょうゆ

少々

少々

少々

マヨネーズ

大1

大1 1/2

大2

手順 **B**▶**A**

A肉野菜炒め

①キャベツはザク切りにし、ピーマン・赤ピーマンは細切りにしエリンギは適宜に切る。

②豚肉・①を炒めたれで調味する。

Bちくわと大根のサラダ

①細ちくわは半月切りにし、大根はせん切りにし塩でもみ、水で洗い水気を絞る。枝豆は塩熱湯でサッと茹でる。

②①をしょうゆ・マヨネーズで和え、刻みのりを散らす。

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

11月9日

148 3,020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 1/2枚

旨だし醤油(小麦含む) 3袋

調理例

そぼろじゃが煮

豆腐あんかけ

木

11月12日

151 3,780円

銀鮭甘口切身(凍) 70g 3切

木綿豆腐(冷) 小1丁

卵(卵含む) 3個

鶏挽肉(凍/冷) 200g

玉葱 1個

人参 1本

貝割大根 1パック

油揚げ(冷) 3枚

えのき茸 1袋

ぶなしめじ 1パック

しょうが 適宜

青葱 2本

もやし(冷) 200g

なす 2本

調理例

鮭の南蛮漬

なすそぼろ丼

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11月13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

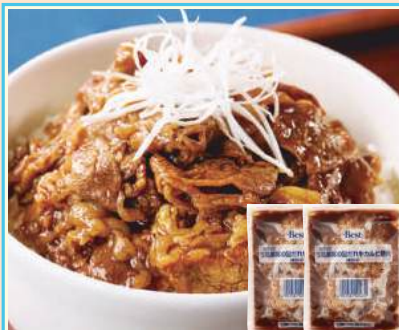
食後のデザート・
おやつから、軽食まで

※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
しっとりとした牛カルビ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



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 レンジ 158 1,110円
400g (10個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・えび
276kcal/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 湯 156 1,380円
160g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
98kcal/100g



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 レンジ フライ 159 1,650円
250g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
431kcal/1P



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 湯 157 1,570円
95g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
194kcal/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 レンジ 160 1,230円
35g×8個 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
92kcal/1個

B

金

曜日までにお届け



具と味付けにこだわりました。食感のよいタケノ
コをたっぷり使用し、ごま油の風味が香り立つよ
うに仕上げています。オープン調理なら揚げたて
のようなバリバリ感もお楽しみいただけます。

〈ニッスイ〉
調味油のいらない春巻

凍 レンジ オーフ 162 840円
8本 (200g)
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦・えび
172kcal/100g



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。

〈ケイエス冷凍食品〉
カレールー包み揚げ

凍 揚 165 1,675円
約28g×20個 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
212kcal/100g



ひとくちサイズに仕上げた食べやすいフライで
す。お弁当・お惣菜に適した1品です。

〈大冷〉
帆立風味フライ 20

凍 揚 163 2,190円
500g (25個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
120kcal/100g



国産豚トロネック原料をスライス後、一度下茹
ですることで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 湯 166 2,245円
500g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
216kcal/100g



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 164 1,475円
60g×10
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦
148kcal/100g



柔らかな生地で素朴な甘さの小豆あんを包み込ん
だ大福です。また、小豆あんの中にはイチゴ味のホ
イップクリームが内包されており、それぞれの味を
お楽しみ頂けます。

〈GFC〉
ふわとろクリーム大福いちご

凍 そのまま 167 1,825円
10個 (40g/個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
243kcal/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

301

〈昭和ミート〉

スパゲッティハウスヨコイ監修
名古屋ナポリタン

200g×2〈日本製〉凍 湯
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・えび
163kcal/100g

1,060円

名古屋名物あんかけスパ元祖のお店
スパゲッティ・ハウスヨコイ監修商品



店舗の味に限りなく近づける為、お店でも使用している 2.2mm の極太乾麺を使用し、ソースにはヨコイ特製ソース・デミグラスソース・トマトピューレ・トマトケチャップと 4 種類を配合。お店の定番メニュー「ミラカン」を食べやすく、かつ忠実に再現したスパイシーな味わいに仕上げました。

ナポリタン発祥の地とも呼ばれている
横浜の老舗センターグリル監修商品



お店の味をご自宅でも味わえるよう、太麺のもちもちパスタと濃く甘いケチャップを具材と共に炒めた、どこか懐かしい深みのある味を再現しております。

302 〈昭和ミート〉

センターグリル監修 横濱ナポリタン

200g×2〈日本製〉凍 湯
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦・えび
159kcal/100g

1,060円

越冬した道産インカのめざめを、カット+下茹でした商品です。調理時間を短縮でき、濃厚な甘さとホクホク食感を楽しめます。



303 〈カルビーポテト〉

熟成黄金ポテト インカのめざめ
200g〈日本製〉
109kcal/100g

1,075円

冷凍だから出来立ての味が簡単に再現できる。強いコシとつるつとしたのと越しの麺とまるやかでコクのあるかつおだしつゆ付です。



304 〈テーブルマーク〉
麺棒一番 さめきうどん
(かつおだし) 凍 茹

230g(1食分)×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
290kcal/1食

695円

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バリバリとした食感が人気の大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。



305 〈味の素〉
なにわのおつまみ餃子

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

1,885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。



306 〈友田セーリング〉

しめさば境港産(昆布) 凍 そのま
1枚×2〈日本製〉
148kcal/100g

1,595円

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。



307 〈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
1kg(約50個)〈日本製〉 凍 湯 揚 煮
〈使用特定原材料〉乳・小麦
172kcal/100g

2,865円

長崎県産マアジを使用したアジフライです。アジ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アジフライに仕上げました。



308 〈タカノブ食品〉

長崎県産 アジフライ 凍 揚
420g(6枚)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦

2,215円

創業65年の小池風流軒が作った五平餅です。餅とピーナッツに赤味噌と醤油の焦げた味がとても美味しくご家庭のフライパンやホットプレートで作れます。アツアツおやつの一品になります。冷凍お届けし、ご自分でタレを付けて焼いて頂きます。



309 〈小池風流軒〉

五平餅(タレ付) 凍 フライ
4本(五平餅90g×4本、タレ30g×4袋)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
353kcal/100g

2,880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。



310 〈ニチレイ〉

サーターアングダー 凍 揚
460g(20個)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
74kcal/1個

2,000円

粒々感の有る美味しい明太子を独自の調味液にじっくり漬け込みました。



311 〈庄屋〉

辛子明太子 凍 そのま
170g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
113kcal/100g

1,010円

チーズをトッピングしました。爽やかなトマトソースの酸味が更に美味しさを引き立てます。食卓の一品、お弁当のおかずとしても最適です。



312 〈昔亭〉

チーズトマトソースハンバーグ 凍 湯
110g×3〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
205kcal/100g

960円

チキン&ポーク使用の皮なしソーセージに串を刺し、甘みのあるふっくらした衣で包んだスナックです。



313 〈ジェフダ〉

アメリカンドック 凍 湯
70g×5〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
242kcal/100g

860円

やわらかく厚みのある生地、風味豊かなならと食感の良いイカを練り込みました。



314 〈テーブルマーク〉

にらだく!
イカチヂミクォーター 凍 湯 湯
600g(3枚入)〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦

1,485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!!

自社生産品のこんにやくと、大き目にカットした牛蒡を鷹の爪と一緒にピリ辛に仕上げたお惣菜です。



食卓のお供や、お弁当の一品などに。



315 〈カネハツ〉
こんにやく牛蒡 常
310g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
73kcal/100g

710円

静岡県産の金目鯛の身を練り込んだかるいお煎餅です。



軽い口当たりですので何枚でも食べられ金目鯛の上品な白身の風味が口の中で広がります。お茶菓子に最適です。



316 〈岩本製菓〉
金目鯛かるせん 常
85g 〈日本製〉〈使用特定原材料〉小麦
475kcal/100g

625円

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。



317 〈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

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。



318 〈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

1,065円

もろみ味噌に茄子を加えました。



柔らかいお茄子とあまじょっぱくピリ辛なもろみ味噌はご飯にも、お野菜にもピッタリです。お野菜に、少量載せて頂くと、おつまみに最適です。



319 〈ホソヅケ食品〉
国産もろみなす 冷
210g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦

1,080円

お茶の風味がしっかりと感じられ、見た目ではわからないけど、カットすると栗がたくさんの「やじさん」。

羊かんがくどくなく、あっさりとした甘さで、ほっくりとした栗がアクセントになっている「きたさん」のセットです。



NEW

320 〈望月茶飴〉
ひざくりようかん 常
やじさん×3/ きたさん×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
やじさん：103.7kcal/1個
きたさん：102.1kcal/1個

1,220円

国産原料のかつお、さば、あじ、いわし、椎茸をブレンドした味わいのある風味をもった、だしパックです。

400CCの水に1袋です。

321 〈ちきり清水商店〉
老舗かつお節屋の和風だし 常

6g×15P 〈日本製〉
21kcal/1パック

1,060円



一度、そのまま塩もみしたキュウリを、浅漬けにしました。

パリッとした食感、ご飯のお供にピッタリです。そのまま、丸かじりしても、刻んでサラダやピクルスの代わりにマヨネーズであえてもとてもおいしいです。



322 〈ホソヅケ食品〉
きゅうり漬 冷
2本×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦

1,345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。

お茶づけにぴったりです。

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



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。

**👍 ラーメンに
チョイだし!**

1人前ずつ個包装しているため、後はネギなどをトッピングすれば本格的なラーメンを楽しむ事ができます。



324 〈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

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。

**👍 ラーメンに
チョイだし!**

1人前ずつ個包装しているため、後はネギなどをトッピングすれば本格的なラーメンを楽しむ事ができます。



325 〈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

じっくり熟成させたコシと弾力が自慢の札幌ラーメン。

326 〈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

長崎高菜漬と博多明太子とのコラボ商品。
お茶漬け、卵焼きの具材、お酒のおつまみにもぴったり!



327 〈太平〉
めんたい高菜 常
110g 〈日本製〉
100kcal/1P

長崎

660円

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な食感です。塩と魚しょうでシンプルな味に仕上げています。

函館

328 〈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

栄養分を豊富に含む広大な干潟を有する有明海で育まれた旨味豊かな有明海産の海苔を焼き上げてパックした、板のり10枚入りの焼のりです。



329
〈ジェフダ〉
有明海産
焼のり 常

10枚 〈日本製〉
9kcal/1枚

1,000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ゃく芋を使用したこんにゃくも入っています。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。



330 〈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

群馬

710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、とても美味しと評判です。



331 〈ホソツケ食品〉
紀州産梅干 常
160g 〈日本製〉
49kcal/100g

紀州

1,680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。



332
〈ハル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

岐阜

1,515円

新鮮な静岡特産わさび茎とまぐろをまるやか醤油でじっくり煮込んだ、旨みたっぷりの佃煮です。



333 〈田丸屋本店〉
駿河のごちそう 常
130g 〈日本製〉 〈使用特定原材料〉小麦
177kcal/100g

静岡

1,010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鮪大角煮。酒の肴にぴったりの商品です。



336 〈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

1,080円

食べやすいサイズ・個包装入りの九州銘菓黒棒です。



334 〈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

九州

1,020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。



337 〈コーミ〉
香味厨房
あんかけパスタソース 常
130g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
95kcal/1P

愛知

760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。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。

335 〈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

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。



338 〈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

名古屋

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。

2655

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。