週刊おこんだて

週刊おこんだて 発行者／ライフタイム・バリュー 2026

11/16号

週刊おこんだて期間 **11/16(月)▶11/22(日)**

お申し込み締切日 **11/10(火)**

11/16(月) 大安	11/17(火) 赤口	11/18(水) 先勝	11/19(木) 友引	11/20(金) 先負	11/21(土) 仏滅	11/22(日) 大安



\今週の/ とびっきりメニュー

しゃきしゃき食感の肉団子が美味しい

Aメニュー **11/19(木)** 生姜れんこんたっぷり肉だんご鍋 **625円**

お一人様当り 4人用から割り出した金額です。

食材とお弁当の宅配サービス **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

ライフトーカイ浜北 ☎0120-18-5531 FAX 053-434-8435

おまかせ Vメニュー

栄養バランスを考えた
より経済的なメニューです。

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てご注文頂く場合(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メニューの替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

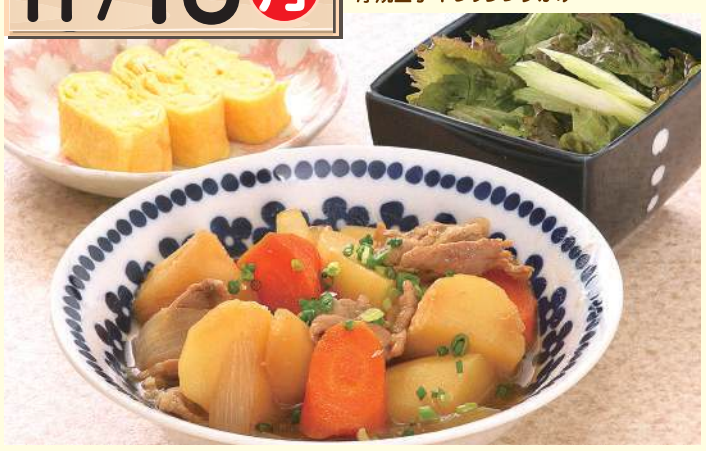
【お支払い金額のご確認方法】
① ご注文のVメニューの合計金額から変更する曜日の分を引きます。
② 替わりにご注文頂く他のメニューの金額を足してください。

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

11/16(月) 肉じゃが

厚焼玉子・ドレッシングがけ



●熱量700kcal ●たん白質22.4g ●脂質45.1g ●塩分2.4g
●使用特定原材料…卵B

	材料		2人用	3人用	4人用
A 肉じゃが	豚バラ薄切肉(凍/冷)		120g	180g	240g
	じゃが芋		3個	5個	6個
	人参		½本	⅔本	1本
	玉葱		½個	⅔個	1個
	青葱		1本	2本	2本
	油		適宜	適宜	適宜
	イ	だし汁	1½C	2⅓C	3C
	イ	しょうゆ・さとう	各大1½	各大2⅓	各大3
	イ	みりん・酒	各大⅔	各大1	各大1⅓
B 厚焼玉子	卵		3個	5個	6個
	ロ	さとう	大1	大1½	大2
	ロ	塩・しょうゆ	少々	少々	少々
	油		適宜	適宜	適宜
C ドレッシングがけ	リーフレタス		2枚	3枚	4枚
	セロリ		¼本	⅓本	½本
	ドレッシング		適宜	適宜	適宜

手順 A▶C▶B

30分 調理時間

A肉じゃが
①豚肉は食べ易く切り、じゃが芋・人参は一口大に切り、じゃが芋は水にさらす。玉葱はくし形に切る。
②①を炒め、イを加え煮、小口切りの青葱を散らす。

B厚焼玉子
①溶き卵にロを混ぜ厚焼玉子を作り、食べ易く切る。

Cドレッシングがけ
①リーフレタスはちぎり、セロリは筋を取り斜め切りにする。
②①を盛りドレッシングをかける。

11/17(火) 銀鮭塩焼

きつね煮・ドレッシングがけ



●熱量226kcal ●たん白質18.2g ●脂質10.7g ●塩分3.4g

	材料		2人用	3人用	4人用
A 銀鮭塩焼	銀鮭甘口切身(凍) 70g		2切	3切	4切
B きつね煮	油揚げ(冷)		½枚	⅔枚	1枚
	大根		約160g	約240g	約320g
	人参(Cと併用)		½本	⅔本	1本
	いんげん(凍)		20g	30g	40g
	イ	だし汁	1C	1½C	2C
	イ	しょうゆ・みりん	各大1	各大1½	各大2
C ドレッシングがけ	リーフレタス		2枚	3枚	4枚
	プチトマト		2個	3個	4個
	人参		適宜	適宜	適宜
	ドレッシング		適宜	適宜	適宜

手順 B▶A▶C

30分 調理時間

A銀鮭塩焼
①魚は焼網で焼く。

Bきつね煮
①油揚げ・大根・人参(Cの分を取りおく)は適宜に切り、油揚げは油抜きする。
②イで①を煮、適宜に切ったいんげんを加え一煮する。

Cドレッシングがけ
①リーフレタスはちぎり、残りの人参はせん切りにする。
②①・プチトマトを盛りドレッシングをかける。

11/18(水) 鶏とキャベツのオイスター炒め

かにかま和え・マヨネーズ焼き



●熱量459kcal ●たん白質23.5g ●脂質25.7g ●塩分3.8g
●使用特定原材料…卵B・小麦AB・かにB

	材料		2人用	3人用	4人用
A 鶏とキャベツのオイスター炒め	鶏もも肉		200g	300g	400g
	キャベツ		⅙個	⅙個	¼個
	中華オイスターのたれ		⅔袋	1袋	1⅓袋
	白ごま		3g	5g	6g
	酒		大1	大1½	大2
	片栗粉・油		適宜	適宜	適宜
B かにかま和え	かにかまぼこ(凍)		1本	1½本	2本
	もやし		100g	150g	200g
	にら		⅕束	¼束	⅓束
	塩		少々	少々	少々
	イ	酢	大⅔	大1	大1⅓
	イ	さとう	大½	大⅔	大1
C マヨネーズ焼き	ブロッコリー		⅓株	½株	⅔株
	塩		少々	少々	少々
	マヨネーズ		適宜	適宜	適宜

手順 B▶C▶A

35分 調理時間

A鶏とキャベツのオイスター炒め
①鶏肉は一口大に切る。
②キャベツはザク切りにする。
③①に片栗粉をまぶし蒸し焼きにし、②・たれ・酒を加え炒め合わせ、白ごまを振る。

Bかにかま和え
①かにかまぼこはほぐし、もやしはサッと茹でる。にらは塩熱湯で茹で冷水に取り絞り、3㎝位に切る。
②①・イ・塩で和える。

Cマヨネーズ焼き
①ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で茹でる。
②①を耐熱皿に入れマヨネーズをかけ、オーブン又はオーブントースターで焼く。

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。

11/19（木） 厚揚げと玉葱の玉子とじ

かまぼこ和え・こんにゃくの味噌炒め



●熱量474kcal ●たん白質28.7g ●脂質28.0g ●塩分3.6g
●使用特定原材料…卵A B

	材料		2人用	3人用	4人用
A 厚揚げと玉葱の玉子とじ	厚揚げ（冷）		2個	3個	4個
	卵		2個	3個	4個
	玉葱		⅔個	1個	1⅓個
	みつ葉		少々	少々	少々
	イ	だし汁	1C	1½C	2C
		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
B かまぼこ和え	かまぼこ（冷）		⅙本	¼本	⅓本
	エリンギ		⅓パック	½パック	⅔パック
	ほうれん草		⅓束	½束	⅔束
	塩・しょうゆ		少々	少々	少々
C こんにゃくの味噌炒め	ピーマン		1個	1½個	2個
	こんにゃく		⅔枚	1枚	1⅓枚
	赤唐辛子		適宜	適宜	適宜
	油		適宜	適宜	適宜
	ロ	さとう・みそ	各大⅔	各大1	各大1⅓
		みりん・酒	各大½	各大⅔	各大1
		しょうゆ	少々	少々	少々

30分 調理時間

手順 B▶A▶C

A厚揚げと玉葱の玉子とじ

①厚揚げは油抜きし適宜に切り、玉葱はくし形に切る。

②イで①を煮、溶き卵を回し入れとじ、刻みみつ葉をのせる。

Bかまぼこ和え

①かまぼこは細切りにし、エリンギは斜め切りにし茹でる。ほうれん草は塩熱湯でサッと茹で冷水に取り絞り3cm位に切る。

②①をしょうゆで和える。

Cこんにゃくの味噌炒め

①ピーマンは細切りにし、こんにゃくは適宜に切り下茹でする。

②①を炒め、ロ·赤唐辛子（量は加減）を加え味を絡める。

11/20（金） 水餃子鍋



●熱量383kcal ●たん白質20.5g ●脂質19.1g ●塩分4.6g
●使用特定原材料…乳A·卵A·小麦A

	材料		2人用	3人用	4人用
A 水餃子鍋	水餃子（凍）		8個	12個	16個
	絹ごし豆腐（冷）		小1丁	大1丁	小2丁
	豚こま肉（凍/冷）		60g	90g	120g
	人参		¼本	⅓本	½本
	白菜		⅛個	⅙個	¼個
	えのき茸		½袋	⅔袋	1袋
	もやし（冷）		100g	150g	200g
	とりガラスープ		3袋	4½袋	6袋
	イ	水	2C	3C	4C
		酒	大1	大1½	大2
		しょうゆ・ごま油	各大⅓	各大½	各大⅔
	塩・こしょう		少々	少々	少々

25分 調理時間

A水餃子鍋

①豆腐·人参·白菜は適宜に切り、えのき茸は石づきを切る。

②とりガラスープ·イで豚肉·餃子·①·もやしを煮、塩·こしょうで味を調える。

11/21（土） ベーコンのバター醤油うどん

かぼちゃサラダ



●熱量664kcal ●たん白質17.4g ●脂質16.9g ●塩分6.1g
●使用特定原材料…乳A·卵A B·小麦A

	材料		2人用	3人用	4人用
A ベーコンのバター醤油うどん	ベーコンスライス（凍/冷）		30g	45g	60g
	エリンギ		⅓パック	½パック	⅔パック
	キャベツ		⅙個	⅕個	¼個
	さぬきうどん（凍）		2玉	3玉	4玉
	バター又はマーガリン		適宜	適宜	適宜
	イ	塩·こしょう·しょうゆ	少々	少々	少々
B かぼちゃサラダ	卵		1個	2個	2個
	かぼちゃ		⅙個	⅕個	¼個
	玉葱		½個	⅔個	1個
	ロ	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
		塩·こしょう	少々	少々	少々

下ごしらえ
1 卵は茹で殻をむき、粗みじん切りにする。

30分 調理時間

手順 B▶A

Aベーコンのバター醤油うどん

①うどんは1分位茹でる。

②ベーコンは細切りにし、エリンギは斜め切りにする。キャベツはザク切りにする。

③バター又はマーガリンで②·①を順に加え炒め、イで味付けする。

Bかぼちゃサラダ

①玉葱は薄切りにし水にさらす。

②かぼちゃは角切りにし水にさらし茹で、1·①·ロを和える。

11/22（日） 蒸し鶏のねぎソース

玉子サラダ·ごぼう煮



●熱量501kcal ●たん白質38.1g ●脂質28.0g ●塩分1.3g
●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
A 蒸し鶏のねぎソース	鶏胸肉（凍/冷）		240g	360g	480g
	太葱		½本	⅔本	1本
	にんにく		適宜	適宜	適宜
	貝割大根		¼パック	⅓パック	½パック
	酒・塩・こしょう		少々	少々	少々
	イ	ごま油	大2	大3	大4
		酢	大⅓	大½	大⅔
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
	食べるごまドレッシング		1袋	1½袋	2袋
C ごぼう煮	ごぼう		約100g	約150g	約200g
	ロ	だし汁	1C	1½C	2C
		しょうゆ・みりん	各大1	各大1½	各大2
		さとう	少々	少々	少々

下ごしらえ
1 鶏肉はフォーク等で刺し酒·塩·こしょうを振り、耐熱皿に入れラップをし、500Wのレンジで2人分につき約6分加熱し、ラップをしたまま粗熱を取る。
2 卵は茹で殻をむき適宜に切る。

35分 調理時間

手順 C▶B▶A

A蒸し鶏のねぎソース

①太葱はみじん切りにし、おろしにんにく·イ·塩を混ぜておく。

②1を食べ易く切り①をかけ、根を切った貝割大根を散らす。

B玉子サラダ

①リーフレタスはちぎり、2と共に盛り、ドレッシングをかける。

Cごぼう煮

①ごぼうはすりこ木等で叩き適宜に切り水にさらし、ロで煮る。

●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。

Aメニュー　手作り中心のお馴染みメニュー

11/16(月) ぶりのにんにく照り焼き
煮浸し
ブロッコリーのおかかマヨ

2人用 22 1,570円　3人用 29 2,190円　4人用 36 2,690円

35分 調理時間



●熱量432kcal　●たん白質24.4g　●脂質28.5g　●塩分3.2g

	材料		2人用	3人用	4人用
A ぶりのにんにく焼	ブリ骨なし切身(凍)80g		2切	3切	4切
	ししとう		2本	3本	4本
	にんにく		適宜	適宜	適宜
	イ 酒・塩・こしょう		少々	少々	少々
	片栗粉・油		適宜	適宜	適宜
B 煮浸し	油揚げ(冷)		½枚	⅔枚	1枚
	にら		⅕束	¼束	⅓束
	もやし(冷)		100g	150g	200g
	ハ だし汁		⅔C	1C	1⅓C
	ハ しょうゆ・みりん		各大⅓	各大½	各大⅔
	ハ 塩		少々	少々	少々
C ブロッコリーのおかかマヨ	ブロッコリー		⅓株	½株	⅔株
	花かつお		1袋	1½袋	2袋
	塩		少々	少々	少々
	ニ マヨネーズ		大1½	大2⅓	大3
	ニ みそ		大⅓	大½	大⅔

下ごしらえ
1 魚をイに漬け10分おく。

手順　C▶B▶A

A ぶりのにんにく照り焼き
① 1に片栗粉をまぶし、切り込みを入れたししとうと共に蒸し焼きにし、おろしにんにく・ロを加え味を絡める。

B 煮浸し
① 油揚げは油抜きし細切りにし、にらは3㎝位に切る。
② ①・もやしをハで煮る。

C ブロッコリーのおかかマヨ
① ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で茹で、花かつお・ニで和える。

11/17(火) たっぷり野菜の醤油ラーメン

2人用 23 1,630円　3人用 30 2,210円　4人用 37 2,680円

25分 調理時間



●熱量 623kcal　●たん白質 24.8g　●脂質 17.5g　●塩分 7.1g
●指定特定原材料…卵A・小麦A

	材料	2人用	3人用	4人用
A たっぷり野菜の醤油ラーメン	豚こま肉(凍/冷)	100g	150g	200g
	人参	¼本	⅓本	½本
	玉葱	½個	⅔個	1個
	キャベツ	⅙個	⅕個	¼個
	ぶなしめじ	⅓パック	½パック	⅔パック
	ピーマン	1個	1½個	2個
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	生中華麺(冷)	2玉	3玉	4玉
	ラーメンスープ醤油	2袋	3袋	4袋
	ごま油	適宜	適宜	適宜
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	熱湯	540cc	810cc	1080cc

A たっぷり野菜の醤油ラーメン
① 人参は短冊切りにし玉葱は細切りにする。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。ピーマンは細切りにする。
② ごま油でみじん切りのにんにく・しょうがを炒め、豚肉・①を加え塩・こしょうする。
③ 麺を約1分半茹で水気をきる。
④ 器にスープ・熱湯を注ぎ③を入れ②をのせる。

11/18(水) 揚げ豆腐の南蛮漬け
厚焼玉子
さつま芋煮

2人用 24 1,190円　3人用 31 1,640円　4人用 38 2,050円

30分 調理時間



●熱量607kcal　●たん白質18.1g　●脂質33.5g　●塩分3.5g
●使用特定原材料…卵B・小麦A

	材料		2人用	3人用	4人用
A 揚げ豆腐の南蛮漬け	揚げ豆腐(凍)75g		2個	3個	4個
	玉葱		½個	⅔個	1個
	ぶなしめじ		½パック	⅔パック	1パック
	えのき茸		½袋	⅔袋	1袋
	貝割大根		¼パック	⅓パック	½パック
	揚げ油・油		適宜	適宜	適宜
	イ 水		¼C	⅓C	½C
	イ しょうゆ・酢・さとう		各大2	各大3	各大4
B 厚焼玉子	卵		3個	5個	6個
	ロ さとう		大1	大1½	大2
	ロ 塩・しょうゆ		少々	少々	少々
	油		適宜	適宜	適宜
C さつま芋煮	さつま芋		約160g	約240g	約320g
	いんげん(凍)		40g	60g	80g
	ハ 水		⅔C	1C	1⅓C
	ハ しょうゆ・酒・さとう		各大½	各大⅔	各大1

手順　C▶B▶A

A 揚げ豆腐の南蛮漬け
① 揚げ豆腐は170～180℃の揚げ油で約4分揚げ、食べ易く切る。
② 玉葱は薄切りにし、ぶなしめじ・えのき茸は石づきを切り、ぶなしめじは小房に分ける。
③ ②を炒めイを加え煮、①にかけ、根を切った貝割大根をのせる。

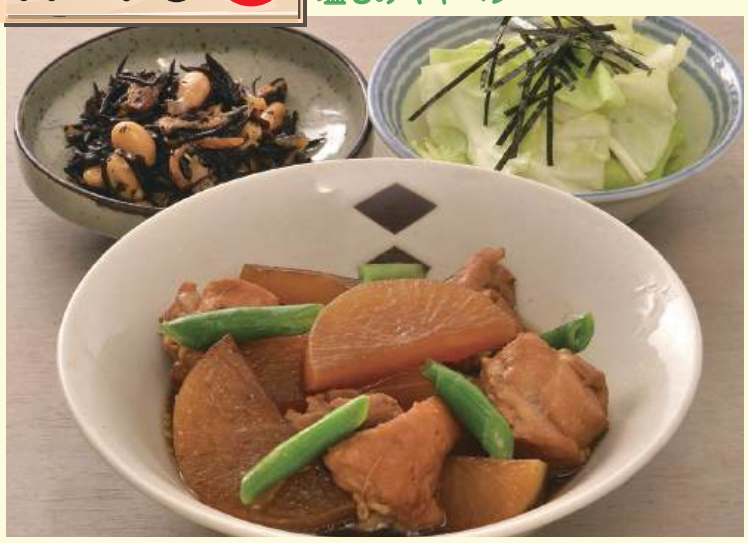
B 厚焼玉子
① 溶き卵にロを加え、厚焼玉子を作り、食べ易く切る。

C さつま芋煮
① さつま芋は適宜に切り水にさらしハで煮、適宜に切ったいんげんを加え一煮する。

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。

Cメニュー　お手軽簡単メニュー

11/16(月) 鶏大根煮
ひじき煮
塩もみキャベツ



●熱量418kcal ●たん白質22.6g ●脂質23.0g ●塩分2.7g
●使用特定原材料…小麦AB

2人用 43 1,610円　3人用 50 2,480円　4人用 57 2,800円

20分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
A鶏大根煮	鶏もも肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	大根	約300g	約450g	約600g
	いんげん(凍)	40g	60g	80g
	和風万能調味料	1袋	1½袋	2袋
	水	1½C	2⅓C	3C
	油	適宜	適宜	適宜
Bひじき煮	ひじき煮(冷) そのまま	1パック	1½パック	2パック
C塩もみキャベツ	キャベツ	⅙個	⅕個	¼個
	刻みのり	2袋	3袋	4袋
	塩・ごま油	少々	少々	少々

手順 A▶C

A鶏大根煮

①鶏肉は一口大に切り、大根は半月切りにする。
②①を炒め、調味料･水(量は加減)を加え煮、適宜に切ったいんげんを加え一煮する。

C塩もみキャベツ

①キャベツはザク切りにし塩でもみ、ごま油をかけ刻みのりをのせる。

11/17(火) かれいの中華蒸し
シューマイ
ナムル



●熱量384kcal ●たん白質22.8g ●脂質19.2g ●塩分4.7g
●使用特定原材料…卵B･小麦AB･えびB･かにB

2人用 44 1,850円　3人用 51 2,380円　4人用 58 3,150円

20分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
Aかれいの中華蒸し	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
	エリンギ	½パック	⅔パック	1パック
	青梗菜	1株	1½株	2株
	中華オイスターのたれ	⅔袋	1袋	1⅓袋
	イ 酒･ごま油	各大1	各大1½	各大2
Bシューマイ	ジューシー肉シューマイ(凍) レンジ	4個	6個	8個
	ロ しょうゆ･ねりからし	少々	少々	少々
Cナムル	セロリ	1本	1½本	2本
	塩･こしょう･ごま油	少々	少々	少々

手順 C▶A▶B

Aかれいの中華蒸し

①魚にイを振る。
②しょうがは細切りにし、エリンギは斜め切りにする。青梗菜は適宜に切る。
③アルミホイルを広げ①･②をのせ、たれをかけ、ホイルを包む。
④フライパンに水を張り③を入れ、蓋をして2人分につき約10分蒸す。

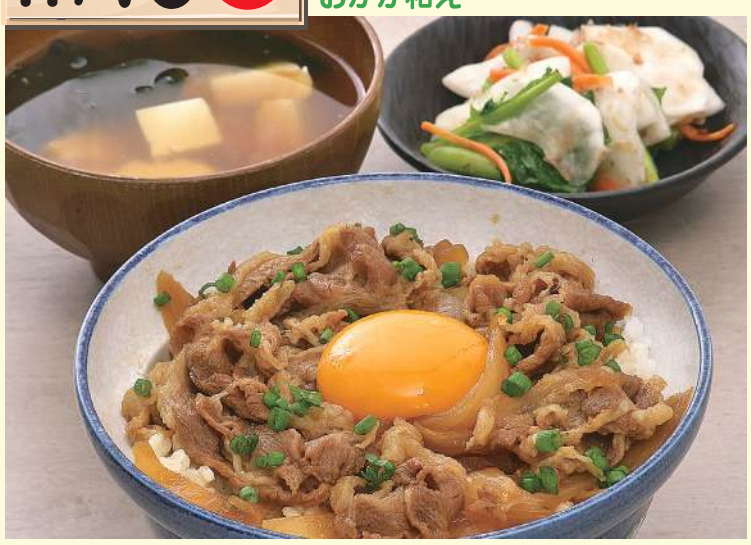
Bシューマイ

①シューマイはラップをし500Wのレンジで4個につき約2分温め、ロをつけていただく。

Cナムル

①セロリは筋を取り斜め切りにし塩でもみ水気を絞り、こしょう･ごま油で和える。

11/18(水) 極うま牛丼
豆腐とわかめのすまし汁
おかか和え



●熱量749kcal ●たん白質27.0g ●脂質32.0g ●塩分4.5g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…卵A･小麦A

2人用 45 2,130円　3人用 52 3,170円　4人用 59 3,740円

20分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
A極うま牛丼	極うま牛丼の素(凍) 湯煎	2パック	3パック	4パック
	卵	2個	3個	4個
	青葱	1本	2本	2本
	ご飯	適宜	適宜	適宜
B豆腐とわかめのすまし汁	豆腐(冷)	1個	1½個	2個
	カットわかめ	3g	5g	6g
	イ だし汁	2C	3C	4C
	イ しょうゆ･塩	少々	少々	少々
Cおかか和え	こかぶ	1個	1½個	2個
	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 C▶B▶A

A極うま牛丼

①牛丼の素は袋のまま熱湯で約6分温めご飯にのせ、卵黄をのせ小口切りの青葱を散らす。

B豆腐とわかめのすまし汁

①豆腐は食べ易く切り、わかめは水に漬け戻す。
②①をイで煮る。

Cおかか和え

①こかぶは薄切りにし葉は3㎝位に切り、人参は細切りにし共に塩でもみ水気を絞る。
②①を花かつお･しょうゆで和える。

●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。

A メニュー　手作り中心のお馴染みメニュー

11/19(木) 生姜たっぷり肉だんご鍋



●熱量268kcal　●たん白質25.9g　●脂質9.1g　●塩分3.2g
●使用特定原材料…乳A・小麦A

2人用 25 1,490円　3人用 32 2,100円　4人用 39 2,500円

40分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
A生姜たっぷり肉だんご鍋	鶏挽肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	太葱	½本	⅔本	1本
	れんこん	約100g	約150g	約200g
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	白菜	⅙個	⅕個	¼個
	人参	½本	⅔本	1本
	ぶなしめじ	½パック	⅔パック	1パック
	エリンギ	⅓パック	½パック	⅔パック
	旨塩鍋のたれ	2袋	3袋	4袋
	水	2C	3C	4C
	イ 酒	大1	大1½	大2
	イ しょうゆ	大⅔	大1	大1⅓

A生姜たっぷり肉だんご鍋

①太葱の⅓・れんこんの半分・しょうがをみじん切りにし、れんこんの残りの半分はすりおろす。
②挽肉・①・イを混ぜ合わせ良くこね、一口大に丸める。
③残りの太葱・人参は斜め切りにし、白菜はザク切りにする。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。
④たれ・水(量は加減)を煮立て②・③を煮る。

11/20(金) たらの煮付け
豆腐ときのこのサラダ
長芋のみそ焼き



●熱量351kcal　●たん白質23.3g　●脂質14.3g　●塩分3.8g
●使用特定原材料…乳B

2人用 26 1,590円　3人用 33 2,110円　4人用 40 2,590円

35分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
Aたらの煮付け	助宗ダラ骨なし切身(凍)約80g	2切	3切	4切
	太葱	½本	⅔本	1本
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	イ 水	½C	⅔C	1C
	イ しょうゆ・さとう	各大2	各大3	各大4
	イ 酒	大1⅓	大2	大2⅔
Bとうふときのこのサラダ	絹ごし豆腐(冷)	小½丁	小⅔丁	小1丁
	ぶなしめじ	½パック	⅔パック	1パック
	青葱	1本	2本	2本
	豆乳鍋のたれ	1袋	1½袋	2袋
	ロ マヨネーズ・オリーブオイル又はサラダ油	各大½	各大⅔	各大1
Cながいものみそ焼き	長芋	約140g	約210g	約280g
	刻みのり	1袋	1½袋	2袋
	油	適宜	適宜	適宜
	ハ みりん・みそ	各大½	各大⅔	各大1
	ハ さとう	少々	少々	少々

手順　A▶B▶C

Aたらの煮付け

①イを煮立て魚・薄切りのしょうが・ぶつ切りの太葱を入れ、落とし蓋をし中火で煮る。

B豆腐ときのこのサラダ

①豆腐は一口大に切り、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
②耐熱容器に①を入れ、500Wのレンジで2人分につき約3分加熱し、たれ・ロを加え和え、小口切りの青葱を散らす。

C長芋のみそ焼き

①長芋は輪切りにし水にさらし焼き、ハを加え味を絡め、刻みのりを散らす。

11/21(土) 11/22(日) 牛肉のおろし焼
白はんぺんフライ
ごぼうサラダ



●熱量692kcal　●たん白質21.1g　●脂質51.6g　●塩分3.4g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦B

※11/21(土)・11/22(日)のメニューのお届けは11/20(金)です。

2人用 27 2,070円　3人用 34 2,760円　4人用 41 3,450円

35分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
Aの牛肉のおろし焼	牛バラ薄切肉(凍/冷)	200g	300g	400g
	大根	約140g	約210g	約280g
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	油	適宜	適宜	適宜
	イ しょうゆ	大2	大3	大4
	イ みりん・酒	各大⅔	各大1	各大1⅓
Bの白はんぺんフライ	白はんぺんフライ(凍)40g	2個	3個	4個
	揚げ油	適宜	適宜	適宜
Cのごぼうサラダ	ごぼう	約80g	約120g	約160g
	人参	¼本	⅓本	½本
	むき枝豆(凍)	10g	15g	20g
	塩	少々	少々	少々
	ロ マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
	ロ しょうゆ	少々	少々	少々

手順　C▶B▶A

Aの牛肉のおろし焼

①牛肉は食べ易く切り焼き、イを加え味を絡め、大根おろし・おろししょうがをのせ、リーフレタスを添える。

Bの白はんぺんフライ

①フライは170℃の揚げ油で約4分揚げる。

Cのごぼうサラダ

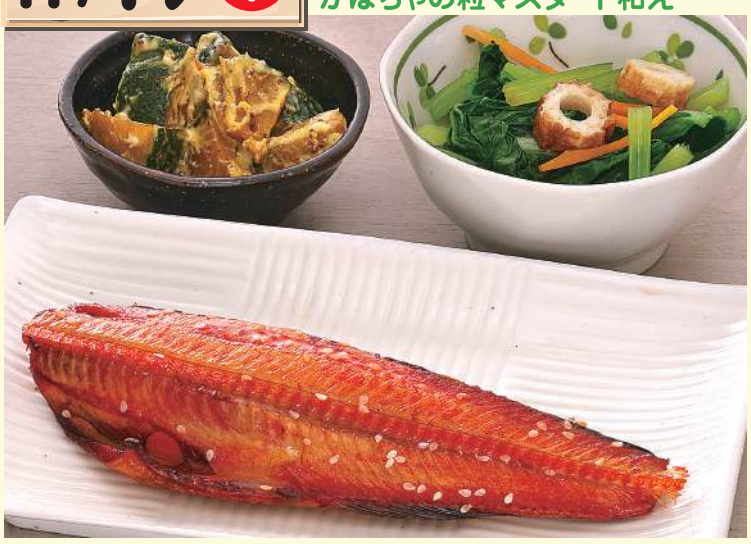
①ごぼう・人参は細切りにし、ごぼうは水にさらし、それぞれ茹でる。枝豆は塩熱湯でサッと茹でる。
②①をロで和える。

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。

Cメニュー　お手軽簡単メニュー

11/19(木) ほっけ本みりん

お浸し
かぼちゃの粒マスタード和え



●熱量395kcal　●たん白質23.9g　●脂質15.4g　●塩分2.8g
●使用特定原材料…小麦AB

2人用 46 1,430円　3人用 53 1,980円　4人用 60 2,430円

20分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
A ほっけ本みりん	ほっけ本みりん（冷）約100g	2枚	3枚	4枚
B お浸し	細ちくわ（凍）	1本	1½本	2本
	小松菜	⅓束	½束	⅔束
	人参	¼本	⅓本	½本
	旨だし醤油	1袋	1½袋	2袋
	塩	少々	少々	少々
C かぼちゃの粒マスタード和え	かぼちゃ	⅙個	⅕個	¼個
	粒マスタード	1袋	1½袋	2袋
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜

手順　C▶A▶B

Aほっけ本みりん

①魚は焼網で焼く。

Bお浸し

①ちくわは小口切りにし、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。

②①を醤油で和える。

Cかぼちゃの粒マスタード和え

①かぼちゃは角切りにしラップをし、500Wのレンジで2人分につき約2分加熱する。

②①をマヨネーズ・マスタードで和える。

11/20(金) 回鍋肉

ミニかに玉
たたききゅうり



●熱量477kcal　●たん白質13.9g　●脂質38.6g　●塩分2.2g
●使用特定原材料…卵AB・小麦AB・かにB

2人用 47 1,560円　3人用 54 2,100円　4人用 61 2,580円

20分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
A 回鍋肉	豚バラ薄切肉（凍/冷）	120g	180g	240g
	キャベツ	⅙個	⅕個	¼個
	人参	¼本	⅓本	½本
	ピーマン	1個	1½個	2個
	中華味噌だれ	1袋	1½袋	2袋
	油	適宜	適宜	適宜
B ミニかに玉	ミニかに玉（凍）	2個	3個	4個
C たたききゅうり	きゅうり	⅔本	1本	1⅓本
	白ごま	適宜	適宜	適宜
	ごま油・塩	少々	少々	少々

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。

②①を炒め、たれを加え味を絡める。

Bミニかに玉

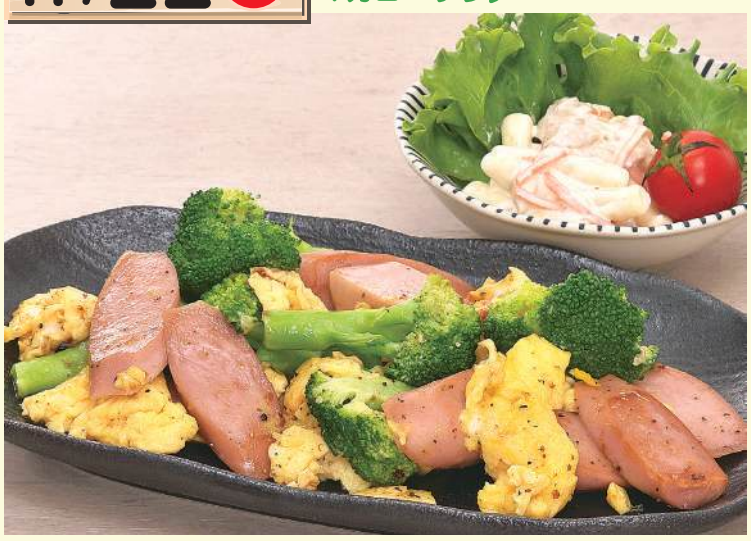
①ミニかに玉はラップをし、500Wのレンジで2個につき約1分加熱する。

Cたたききゅうり

①きゅうりは塩を振りすりこ木等で叩き適宜に切り、ごま油・白ごまで和える。

11/21(土) 11/22(日) おさかなソーのスパイスソテー

マカロニサラダ



●熱量349kcal　●たん白質16.2g　●脂質23.7g　●塩分1.9g
●使用特定原材料…乳A・卵AB・小麦AB

※11/21(土)・11/22(日)のメニューのお届けは11/20(金)です。

2人用 48 1,660円　3人用 55 2,370円　4人用 62 2,880円

20分 調理時間

	材料	2人用	3人用	4人用
A おさかなソーのスパイスソテー	おさかなソー（凍）	2本	3本	4本
	卵	2個	3個	4個
	ブロッコリー	½株	⅔株	1株
	やみつきスパイス	1袋	1½袋	2袋
	マヨネーズ	大½	大⅔	大1
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
B マカロニサラダ	マカロニサラダ（冷）	1パック	1½パック	2パック
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
	プチトマト	2個	3個	4個

手順　B▶A

Aおさかなソーのスパイスソテー

①卵はときほぐし、マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ大きめの炒り卵を作り、取り出す。

②ブロッコリーは小房に分け塩熱湯で固ゆでにする。

③おさかなソーは斜め切りにし炒め、②・①・スパイス（量は加減）を加え味を絡める。

Bマカロニサラダ

①リーフレタスはちぎり、マカロニサラダ・プチトマトと共に盛る。

●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。

※11/21㊏・11/22㊐のメニューのお届けは11/20㊎です。

11/16㊊ ～ 11/22㊐

2人用	120~126	1,540円
3人用	127~133	2,140円
4人用	134~140	2,550円

30分 調理時間

油淋鶏 かき玉スープ

●熱量551kcal ●たん白質31.6g ●脂質35.4g ●塩分4.0g
●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
A油淋鶏		鶏もも肉(凍/冷)	300g	450g	600g
		しょうが	適宜	適宜	適宜
		にんにく	適宜	適宜	適宜
		太葱	¼本	⅓本	½本
		リーフレタス	2枚	3枚	4枚
		プチトマト	2個	3個	4個
	イ	しょうゆ・酒	各大1	各大1½	各大2
	ロ	しょうゆ・酢・さとう	各大2	各大3	各大4
		ごま油	少々	少々	少々
		片栗粉・揚げ油	適宜	適宜	適宜
Bかき玉スープ		卵	1個	2個	2個
		人参	¼本	⅓本	½本
		青葱	1本	2本	2本
		とりがらスープ	1袋	1½袋	2袋
		水	1½C	2⅓C	3C
		塩・こしょう	少々	少々	少々

下ごしらえ
1 鶏肉は皮側をフォーク等で突き、厚みを均一にし、イに10分位漬けておく。

手順 B▶A

A油淋鶏
①しょうが・にんにく・太葱はみじん切りにし、ロを混ぜておく。
②1に片栗粉をまぶし揚げ食べ易く切り、リーフレタス・プチトマトを添え①をかける。

Bかき玉スープ
①人参は細切りにし、水(量は加減)・とりがらスープで煮、溶き卵を回し入れかき玉状にし、塩・こしょうで味を調え小口切りの青葱を散らす。

フリーセット

幅広いお料理に使える新鮮材料をセットでお届け♪

2～3人用 2日分

月 11月16日 148 3,620円



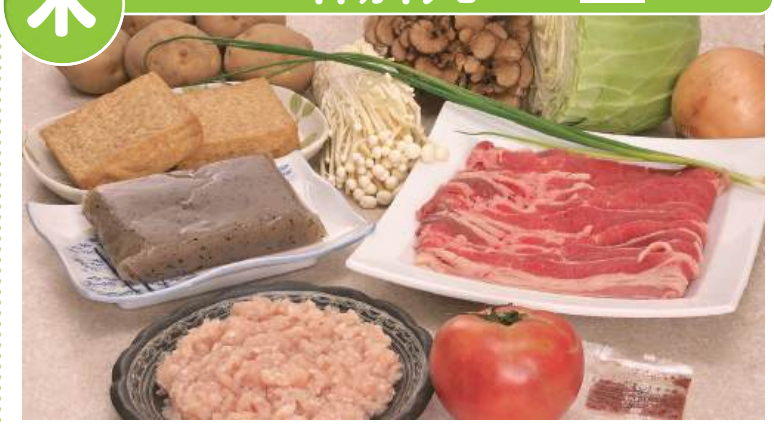
牛こま肉(凍/冷) …… 200g
鶏胸肉(凍/冷) …… 300g
油揚げ(冷) …… 1枚
ぶなしめじ …… 1パック
きゅうり …… 1本
じゃが芋 …… 3個
人参 …… 1本
玉葱 …… 2個
にんにく …… 適宜
トマト …… 1個
もやし(冷) …… 200g
青葱 …… 2本
リーフレタス …… 3枚

調理例
◆スタミナ牛じゃが

◆チキンサラダ


※写真はお届け材料の一部で調理致しました。

木 11月19日 151 3,670円



牛バラ薄切肉(凍/冷) …… 200g
鶏挽肉(凍/冷) …… 150g
厚揚げ(冷) …… 2個
えのき茸 …… 1袋
キャベツ …… ¼個
舞茸 …… 1パック
じゃが芋 …… 5個
トマト …… 1個
青葱 …… 2本
こんにゃく …… 1枚
玉葱 …… 1個
赤唐辛子 …… 1袋

調理例
◆厚揚げのみそ炒め

◆そぼろあんかけ


※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

甘旨な当店の特製味噌ダレに漬け込んだ味付きの牛ホルモン!

特製味噌漬 牛ホルモン

ご飯に合うので、おかずとしてお好きな野菜と炒めたり、
もちろん、ビールのおつまみとしても最高!

300〈シズオカミート〉

特製味噌漬 牛ホルモン 凍 フライパン

500g 約2-3人前〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦

1,800円



商品は11月20日(金)までにお届けします。

●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。

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



大型のバナメイ海老を使用。薄衣にしているため海老の旨味、食感を十分にお楽しみ頂ける商品です。

〈極洋〉
匠の一品 贅沢大海老フライ

凍 揚　155　1,205円

160g（4尾）〈ベトナム製〉
〈使用特定原材料〉小麦・えび
54akcal/1尾



国産の新鮮な豚ホルモンをお味噌でコトコトと長時間やわらかく煮込みました。お好みの野菜を加え、どて丼、お酒のおつまみ等にぜひ御利用ください。

〈大栄食品〉
ホルモンどて煮

凍 湯　158　785円

180g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
158kcal/100g



ふんわり卵としょうゆベースのうま味たっぷりのあんで仕上げた一品です。ミニ丼の具としてご活用ください。

〈ケイエス冷凍食品〉
ミニ丼の具 天津飯

凍 湯　156　840円

120g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
86kcal/100g



押麦入りのターメリックライスにベシャメルソースを合わせ、牛肉入りのミートソースをトッピングし焼き上げました。押麦のぷちぷちとした食感をお楽しみください。

〈ヤヨイサンフーズ〉
ミラノ風ドリア（押麦入り）

凍 レンジ　159　1,325円

200g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
238kcal/100g

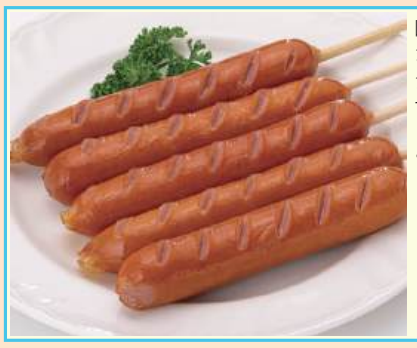


厳選したチーズをメーカーの工場で製造した牛肉100%のハンバーグで包み込み、焼き上がりの際に中からとろけあふれてくるハンバーグとなっております。また、相性の良いトマトソースを付けてお召し上がりください。

〈ジョイフル〉
チーズインハンバーグトマト

凍 フライパン　157　1,485円

155g（ハンバーグ 120g、
トマトソース 35g）×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
318kcal/1P



国産の鶏肉を使用し、国内の工場で製造しています。鶏肉、豚肉、豚脂をバランス良く配合し、ジューシーな食感に仕上げました。切れ目が入っており、加熱時に開いたら出来上がりの目安です。

〈ジェフダ〉
串フランク

凍 茹 フライパン　160　1,780円

60g×10本〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
291kcal/100g

B 金曜日までにお届け



“気仙沼産のカツオ”に丸大豆醤油・砂糖で下味を付け、細かく刻んだタマネギをバランス良く配合しました。生姜の香りを効かせ、カツオの旨味を引き立てました。

〈ヤヨイサンフーズ〉
気仙沼産カツオカツ

凍 揚　162　1,540円

500g（10個入）
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦
167kcal/100g



フライした角切ポテトと炒めたベーコン・たまねぎを合わせました。香ばしく豊かな風味が自慢です。

〈ケイエス冷凍食品〉
ジャーマンポテト

凍 湯　165　1,485円

500g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
115kcal/100g



「かねふく」の明太子を使用した人気の和風メニュー。上品な旨みと辛みのソースに仕上げていますので、幅広い層にご利用いただけます。

〈ヤヨイサンフーズ〉
Olivetoスパゲティ・明太子ソース

凍 湯 レンジ　163　760円

280g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
177kcal/100g



こんぶと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。

〈サンホーム〉
焼きおにぎり（国産米）

凍 レンジ　166　2,460円

70g×10〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
159kcal/100g



自然な甘みと粒感が自慢の北海道産コーンを、北海道産生乳で仕立てたなめらかでコクのあるベシャメルソースでまとめたフライです。

〈テーブルマーク〉
北海道コーンたっぷりフライ（Ca入り）

凍 揚　164　1,245円

40g×10個
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦
151kcal/100g



食べごたえのあるナポリ風生地にジューシーベーコン、彩り野菜をトッピング。

〈EAST BEE〉
ミックスピッツァ

凍 レンジ　167　2,700円

206g×3枚
〈日本製〉〈使用特定原材料〉乳・小麦
509kcal/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11/20（金）までにお届けします。

お申し込み締切日
11/10火

※盛り付けは全てイメージです。

今週のとびっきり商品

極上のネギトロです！

本鮪入りネギトロ丼用



301 〈HIオーシャン〉
本鮪入りネギトロ丼用 凍 そのまま

ご飯にのせた鮪は甘味があり、とろける美味しさです。

60g×4パック〈日本製〉
114kcal/100g
賞味期限／製造日より12日

1,415円

具だくさんで満足サイズの牛丼です。



302 〈サンホーム〉
牛丼の具 凍 湯

150g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
221kcal/100g

1,300円

国産の魚をこんがり焼きあげて、一切れずつ冷凍しました。便利な骨なしタイプなので簡単・便利・安心です。解凍後、そのまま食べられます！



303 〈Umios〉
便利な骨なし国産さば塩焼き 凍 そのまま レンジ

20g×10切れ〈タイ産〉

1,730円

筍、かに、椎茸などを玉子でふっくら包んだ、ボリューム感のあるかに玉です。鉄鍋を使用し手作り風のふんわり感を出しました。生地に豚脂やしょうがを加えた本格中華風の味わいです。



304 〈ジェフダベーシック〉
かに玉 凍 レンジ 蒸

90g×6枚〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦・かに
172kcal/100g

2,290円

カラッと揚げたジューシーな鶏もも肉に照焼きだれを絡めました。



305 〈サンホーム〉
ミニチキン（照焼） 凍 そのまま

720g〈タイ産〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦

3,240円

すでに油で揚げてある豚肉からあげと料理に便利な黒酢タレが２袋入ったセット商品です。
お好みで炒めた野菜を入れて、ご家庭で簡単に酢豚をお楽しみいただけます。



306 〈プリマハム〉
絶品楽食 国産豚使用 酢豚 凍 レンジ

370g（豚肉からあげ170g、タレ100g×2）〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
455kcal/100g

1,500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。



307 〈ジェフダ〉
しゅうまい 凍 レンジ 蒸 揚

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

535円

竹輪に青さの風味豊かな衣をつけて揚げました。お弁当やおつまみ、うどんのトッピングにもご利用頂けます。



308 〈かね貞〉
竹輪の磯辺揚げ 凍 揚 レンジ そのまま

20g×24本〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
258kcal/100g

1,500円

サクサク感のあるパン粉をつけた生タイプのメンチカツです。とろっとやわらかなチーズフィリングが肉生地の美味しさを引き立てています。



309 〈ジェフダ〉
チーズ包みメンチ 凍 揚

800g（10個）〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
150kcal/80g

1,995円

あじのフィーレをフライに仕上げています。



310 〈大冷〉
あじフィーレフライ 凍 揚

約30g×10〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
157kcal/100g

1,340円

カルピス㈱バターとたまねぎを炒め、自家製トマトソースで仕上げた、やわらかくジューシーな鶏もも肉とグリンピースの具材を楽しめるチキンライスです。



311 〈味の素〉
チキンライス 凍 レンジ フライパン

250g ×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
162kcal/100g

1,300円

濃厚な味わいの３種のチーズを使用、とろっとコクのあるチーズソースを、サクッとした食感の皮で包みました。



312 〈ニチレイ〉
４種のチーズロール 凍 揚

300g（10本）〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
98kcal/1本

840円

びっくりするほど甘くておいしい！指定農場で栽培した原料を使用。産地から製品まで一貫した品質管理。



313 〈サンホーム〉
今すぐ使えるスーパースイートコーン 凍 そのまま

1kg〈日本製〉
99kcal/100g

1,270円

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。

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!!

ツナと野菜のうま味を引き立たせました。



314 〈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

とろける卵黄風ソースが入ったつくねを炭火風味の甘辛だれで絡めました。



315 〈伊藤ハム〉

おかずプラス 月見つくね 冷

170g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
232kcal/1P

985円

天然豚腸の豪快な食感。

まろやかでコクのあるバランスのとれた味わい。フランクフルトの醍醐味そのままに、食べ易いサイズです。



316 〈伊藤ハム〉

まるごと美味しいフランクフルト 冷

250g〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
285kcal/100g

560円

磯の香り風味の良い歯ごたえのあるおいしいわかめです。



317 〈原田海藻〉

韓国産生わかめ 冷

350g〈日本製〉
塩抜き前：20kcal/100g

840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。



318 〈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

粒状感ある玉ねぎがたっぷり入った、玉ねぎの甘さと適度なスパイスの辛さのバランスが程よい風味が特徴のレトルトカレーです。



319 〈ハウス食品〉

カリー厨房 オニオンリッチカレー 中辛 常

180g×3〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
184kcal/1P

940円

さめてもやわらかく、お弁当や朝食にピッタリです

便利なウインナーです。



320 〈伊藤ハム〉

マジ旨 ウインナー 冷

216g×2〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
257kcal/100g

1,040円

水稲もち米を粒のまま蒸し、蒸し上がったおこわを杵でついてお餅にしています。

約3秒しゃぶしゃぶするだけで、もちもちおいしい。焼けばカリッとした食感に。ピザトーストやお好み焼きに乗せても、おいしい！煮込み料理に、スイーツにも！アレンジしやすいので、いろんな料理に使えます。１袋６０ｇの小分け個包装なので、食べきりやすく使いやすい。





321 〈アイリス〉

しゃぶしゃぶもち 常

180g〈日本製〉
234kcal/100g

770円

もも肉を使用したしっとりまろやかな、ボリューム感のある生ハムの切り落としです。



322 〈伊藤ハム〉

しっとりまろやか もも生ハム切り落とし 冷

100g〈日本製〉
224kcal/100g

650円

色鮮やかな山吹色の淡色系みそに、かつおと昆布のだしで香を極めた合わせだしで、風味豊かに仕上げました。



323 〈ハナマルキ〉

だし入りお母さん 常

800g×2〈日本製〉167kcal/100g

1,275円

一つ一つ、手作業です。

切る、漬ける、洗う、量る。丁寧に、丁寧に仕上げています。味の決め手は昆布と唐辛子です。昔から変わらぬ、ホソヅケの味です。



324 〈ホソヅケ食品〉

白菜の浅漬け 冷

300g〈日本製〉
〈賞味期限〉製造日より10日

565円

やわらかく、甘みがあります。

新鮮な地元の長茄子を一度塩漬けし、色鮮やかに漬け込みました。さっぱりとした浅漬けです。



325 〈ホソヅケ食品〉

なすの浅漬け 冷

なす2本分〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
〈賞味期間〉製造日より10日

820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。

※表示価格は消費税込価格です。

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。

特選街

※特選街の商品は11/20（金）までにお届けします。

お申し込み締切日
11/10（火）

冷凍弁当

レンジで簡単！ごはん付き

冷凍庫にあると便利！
お昼や忙しい日におすすめです。





豚ロース肉を使用したボリュームのあるカツと、旨みとコクが引き立つルーが相性抜群！

471 〈ニッスイ〉
ふっくらごはんと
カツカレー 凍 レンジ
598円



揚げたスケソウダラと５種の野菜が、黒酢あんのまろやかな酸味と絡んでごはんが進む！

472 〈ニッスイ〉
ふっくらごはんと
たらと野菜の黒酢あん 凍 レンジ
598円

食欲そそる大定番！生姜香る特製だれで香ばしく焼き上げた豚肉をガッツリと！



473 〈ニッスイ〉
ふっくらごはんと
豚肉生姜焼き 凍 レンジ
598円

鶏もも肉を使ったチキンを、酸味のきいた南蛮だれとタルタルソースで味わう、たまらぬ旨さ！



474 〈ニッスイ〉
ふっくらごはんと
チキン南蛮 凍 レンジ
598円



今週のちょい足し

日用品

お弁当・食材と一緒にお届け！

※日用品のみのご注文は500円以上で承ります。



602 サクサクふける
キッチンクリーナー
24枚入り
98円



603 除菌
ウェットティッシュ
アルコール/54枚入り
118円



604 しっかり拭ける
厚手ペーパータオル
1枚でOK！厚手タイプ
たっぷり120枚入り
128円



605 NEW ポリラップ
30cm×20m
198円



607 ストッキング
水切りネット
兼用タイプ
40枚入り
128円



610 三菱アルカリ乾電池
単３
４個入り
128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。 2656

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。