

週刊 おこんだて



6/30号

週刊おこんだて期間

6/30 (月) ▶ 7/6 (日)

お申し込み締切日

6/24 (火)

6/30 (月)

大安

7/1 (火)

赤口

7/2 (水)

先勝

7/3 (木)

友引

7/4 (金)

先負

7/5 (土)

仏滅

7/6 (日)

大安

●グループ休日 本日の配達はお休みさせていただきます。



こっくりみそ味でごはんがすすむ!

Aメニュー

7/3 (木)

ゴーヤと豚の旨味噌炒め

照り煮 / もみ和え

665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／富士／富士宮／島田／藤枝
☎0120-059-014
TEL:054-660-3135 FAX:054-246-5880
<http://lifetimevalue.co.jp/>

ライフタイム・バリュー 浜松／磐田
☎0120-351150
TEL:053-474-3354 FAX:053-474-4441
ライフ トーカイ・浜北
☎0120-18-5531
TEL:053-433-5531 FAX:053-434-8435

ライフタイム・バリュー
掛川／菊川／袋井／森町
☎0120-351150
TEL:053-474-3354 FAX:053-474-4441

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)】

- 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

6/30 月

鶏のんにく味噌焼

かにかま和え・かぼちゃ煮



●熱量578kcal ●たん白質27.7g ●脂質22.8g ●塩分3.4g
●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
鶏もも肉(凍/冷)	240g	360g	480g
A 鶏のんにく味噌焼	にんにく	適宜	適宜
	プチトマト	2個	3個
	リーフレタス	2枚	3枚
	塩・こしょう	少々	少々
	油・片栗粉	適宜	適宜
B かにかま和え	イ みそ・みりん・酒・さとう・水	各大1	各大1½
	かにかまぼこ(凍)	2本	3本
	玉葱	¾個	1個
	しその葉	2枚	3枚
	しょうゆ	大1	大1½
C かぼちゃ煮	さとう・酢	各大¾	各大1
	かぼちゃ	¼個	¼個
	水	½C	¾C
	ハ しょうゆ・みりん	各大½	各大¾
	酒・さとう	各大¼	各大½

下ごしらえ

- ① 鶏肉は皮側をフォーク等で突き、厚みを均一にし塩・こしょうする。

手順 C▶B▶A

A 鶏のんにく味噌焼

- ① おろしにんにく・イをよく混ぜ合わせる。
- ② ①に片栗粉をまぶし蒸し焼きにし、①を加え味を絡め食べ易く切り、プチトマト・リーフレタスを添える。

B かにかま和え

- ① かにかまぼこは半分に切りほぐし、玉葱は薄切りにし水にさらし、しその葉はせん切りにする。
- ② ①を□で和える。

C かぼちゃ煮

- ① かぼちゃは適宜に切りハで煮含める。

35分
調理時間

7/1 火

さば塩焼

ハム和え・しょうが煮



●熱量329kcal ●たん白質25.0g ●脂質20.7g ●塩分1.7g
●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 さば塩焼	さば片身(凍) 約110g	2枚	3枚
	しその葉	2枚	3枚
	塩	少々	少々
	ハムスライス(凍/冷)	1枚	1½枚
	もやし(冷)	100g	150g
B ハム和え	セロリ	¼本	⅓本
	さとう・塩・こしょう	少々	少々
	イ 油・酢	各大1	各大1½
	こんにゃく	¾枚	1枚
	しょうが	適宜	適宜
C しょうが煮	だし汁	½C	¾C
	しょうゆ	大¾	大1
	みりん	大⅓	大½
	□	少々	少々
	塩	少々	少々

手順 B▶C▶A

A さば塩焼

- ① 魚は切り込みを入れ塩を振り焼網で焼き、しその葉を添える。

B ハム和え

- ① ハムは細切りにし、もやしはサツと茹でる。セロリは筋を取り、斜め切りにし塩でもみ水で洗い絞る。
- ② ①をイ・さとう・塩・こしょうで和える。

C しょうが煮

- ① こんにゃくは薄切りにし下茹でする。しょうがはせん切りにする。
- ② □を煮立て①を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

25分
調理時間

7/2 水

豚バラ大根

厚焼玉子・水菜のサラダ



●熱量669kcal ●たん白質23.6g ●脂質51.9g ●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 豚バラ大根	豚バラ薄切肉(凍/冷)	160g	240g
	大根	約300g	約450g
	しょうが	適宜	適宜
	青葱	1本	2本
	油	適宜	適宜
B 厚焼玉子	だし汁	1C	1½C
	イ さとう・酒・しょうゆ	各大1½	各大2⅓
	卵	3個	5個
	さとう	大1	大1½
	□ 塩・しょうゆ	少々	少々
C 水菜のサラダ	油	適宜	適宜
	きゅうり	½本	¾本
	水菜	⅓袋	½袋
	ドレッシング	適宜	適宜
		適宜	適宜

手順 A▶C▶B

A 豚バラ大根

- ① 豚肉は食べ易く切り、しょうがは細切りにする。
- ② 大根は半月切りにシラップをし、500Wのレンジで2人分につき約4分加熱する。
- ③ ①・②を順に加え炒め、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□を加え厚焼玉子を作り、食べ易く切る。

C 水菜のサラダ

- ① きゅうりは斜め切りにし、水菜は3cm位に切る。
- ② ①を盛りドレッシングをかける。

30分
調理時間

7/ 3

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	¾枚
	いんげん(凍)	20g	30g	40g
	だし汁	1½C	2½C	3C
	しょうゆ	大1	大1½	大2
C もやし和え	さとう・みりん	各大½	各大¾	各大1
	もやし(冷)	100g	150g	200g
D 貝割大根	貝割大根	½パック	¾パック	1パック
	しょうゆ・酢	各大¾	各大1	各大1½
	さとう	大½	大¾	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 **I**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。

② ①を**D**で和える。

35分

調理時間

7/ 4

金

なすと挽肉のピリ辛あんかけ

ごま油焼き・中華サラダ



●熱量462kcal

●たん白質17.9g

●脂質26.2g

●塩分4.6g

●使用特定原材料…乳 **A**・小麦 **A**

材 料		2人用	3人用	4人用
A なすと挽肉のピリ辛あんかけ	牛豚合挽肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	なす	2本	3本	4本
	ピーマン	1個	1½個	2個
	豆板醤	1袋	1½袋	2袋
	とりガラスープ	1袋	1½袋	2袋
	油・片栗粉	適宜	適宜	適宜
	水	¾C	1C	1½C
	しょうゆ	大1	大1½	大2
	さとう	大⅓	大½	大¾
B ごま油焼き	黒はんぺん(凍)	4枚	6枚	8枚
	ごま油	適宜	適宜	適宜
	塩	少々	少々	少々
C 中華サラダ	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

手順

C▶**B**▶**A**

A なすと挽肉のピリ辛あんかけ

① おろしにんにく・**I**・豆板醤(量は加減)・とりがらスープを混ぜ合わせる。

② なす・ピーマンは乱切りにしなすは水にさらす。

③ 挽肉・②を炒め、①を加え煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

B ごま油焼き

① はんぺんはごま油で焼き、塩を振る。

C 中華サラダ

① セロリは薄切りにし水にさらし、リーフレタスはちぎる。

② ①を盛りドレッシングをかける。

30分

調理時間

7/ 5

土

牛肉と玉子の甘辛炒め

芋煮・水菜サラダ



●熱量497kcal

●たん白質24.7g

●脂質27.5g

●塩分4.5g

●使用特定原材料…卵 **A**

材 料		2人用	3人用	4人用
A 牛肉と玉子の甘辛炒め	牛こま肉(凍/冷) (オーストラリア産)	120g	180g	240g
	卵	2個	3個	4個
	ピーマン	1個	1½個	2個
	玉葱	¾個	1個	1½個
	油	適宜	適宜	適宜
	しょうゆ	大2	大3	大4
	さとう・酒	各大1	各大1½	各大2
	油揚げ(冷)	½枚	¾枚	1枚
	じゃが芋	1個	1½個	2個
	人参(㊦と併用)	½本	¾本	1本
B 芋煮	グリーンピース(凍)	10g	15g	20g
	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¾	各大1
C 水菜サラダ	水菜	⅓袋	½袋	¾袋
	人参	適宜	適宜	適宜
	ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順

B▶**C**▶**A**

A 牛肉と玉子の甘辛炒め

① ピーマンは細切りにし、玉葱はくし型に切る。

② 卵は溶きほぐし大きめの炒り玉子を作り取り出す。

③ 牛肉・①を加え炒め**I**を加え味を絡め、②を戻し入れ一炒めする。

B 芋煮

① 油揚げは油抜きし、じゃが芋・人参(㊦の分を取りおく)と共に適宜に切り、じゃが芋は水にさらす。

② ①を**D**で煮、グリーンピースを加え一煮する。

C 水菜サラダ

① 水菜は3cm位に切り、残りの人参はせん切りにする。

② ①を盛りドレッシングをかける。

30分

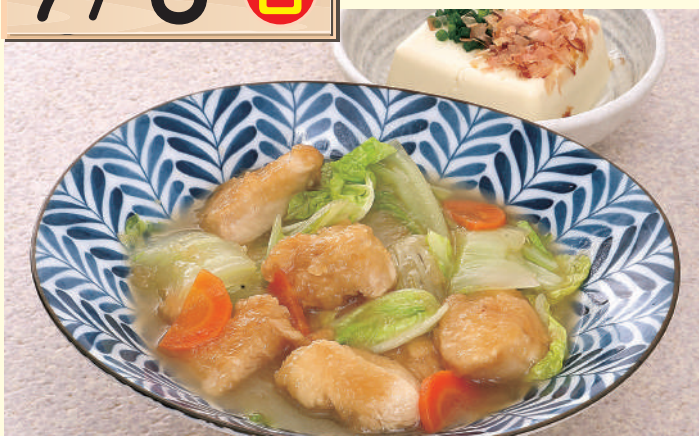
調理時間

7/ 6

日

鶏と白菜のとろみ煮

冷奴



●熱量378kcal

●たん白質32.8g

●脂質15.6g

●塩分3.9g

●使用特定原材料…乳 **A**・小麦 **A**・**B**

材 料		2人用	3人用	4人用
A 鶏と白菜のとろみ煮	鶏胸肉(凍/冷)	240g	360g	480g
	白菜	⅓個	⅓個	¼個
	人参	¼本	⅓本	½本
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	とりガラスープ	1袋	1½袋	2袋
	I 酒・しょうゆ	各大½	各大¾	各大1
	片栗粉・油	適宜	適宜	適宜
	水	½C	¾C	1C
	D 酒・しょうゆ	各大½	各大¾	各大1
B 冷奴	塩・さとう	少々	少々	少々
	豆腐(冷)	2個	3個	4個
	青葱	1本	2本	2本
C 花かつお	花かつお	1袋	1½袋	2袋
	ぼん酢	2袋	3袋	4袋

手順

A▶**B**

A 鶏と白菜のとろみ煮

① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、おろししょうが・おろしにんにく・**I**をもみ込む。

② 白菜はザク切りにし、人参は半月切りにする。

③ ①に片栗粉をまぶし焼き、②・とりがらスープ・**D**を加え煮る。

B 冷奴

① 豆腐に小口切りの青葱・花かつおのをせ、ぼん酢をかける。

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。

Aメニュー 手作り中心のお馴染みメニュー

6/30 月

天然ぶりフライ

甘辛炒め
田楽



●熱量571kcal ●たん白質20.8g ●脂質26.5g ●塩分3.1g
●使用特定原材料…小麦 **A** **B**

2人用 **22** 2,070 円 3人用 **29** 2,340 円 4人用 **36** 3,160 円

30分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用	
A天然ぶりフライ	天然ぶりフライ (凍)50g	4個	6個	8個	
	キャベツ	1/6個	1/5個	1/4個	
	レモン	1/4個	1/3個	1/2個	
	揚げ油	適宜	適宜	適宜	
	さつま揚げ(凍)	1枚	1½枚	2枚	
B甘辛炒め	ごぼう	約80g	約120g	約160g	
	人参	1/4本	1/3本	1/2本	
	赤ピーマン	1/2個	2/3個	1個	
	油	適宜	適宜	適宜	
	イ	みりん	大1½	大2⅓	大3
しょうゆ		大2⅓	大1	大1⅓	
C田楽	こんにゃく	⅔枚	1枚	1⅓枚	
	だし汁	適宜	適宜	適宜	
	口	みりん	大2	大3	大4
		みそ	大1½	大2⅓	大3
		さとう	大1½	大2⅓	大1

手順 **C**▶**A**▶**B**

A天然ぶりフライ

①フライは170～180℃の油で約3～4分揚げ、せん切りキャベツ・くし形のレモンを添える。

B甘辛炒め

①材料は細切りにし、ごぼうは水にさらす。
②①を炒め **イ** を加え味を絡める。

C田楽

①こんにゃくは適宜に切り下茹でしだし汁で煮、軽く煮詰めた **口** をかける。

7/1 火

とうがんのそぼろ煮

酢の物
マヨネーズかけ



●熱量396kcal ●たん白質22.5g ●脂質16.0g ●塩分3.3g

2人用 **23** 1,390 円 3人用 **30** 2,120 円 4人用 **37** 2,210 円

40分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
Aとうがんのそぼろ煮	鶏挽肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	とうがん	⅓個	⅓個	⅓個
	しょうが	適宜	適宜	適宜
	青葱	1本	2本	2本
	水	2C	3C	4C
	イ しょうゆ	大2	大3	大4
	さとう・酒	各大1	各大1½	各大2
油・片栗粉	適宜	適宜	適宜	
	ちりめん干(凍)	20g	30g	40g
	玉葱	⅔個	1個	1⅓個
	カットわかめ	3g	5g	6g
B酢の物	酢	大1	大1½	大2
	口 さとう	大⅔	大1	大1⅓
	しょうゆ	大⅓	大½	大⅔
	口			
Cがけマヨネーズ	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 **A**▶**B**▶**C**

Aとうがんのそぼろ煮

①とうがんは厚めに皮を剥き適宜に切る。
②みじん切りのしょうが・挽肉・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とろみをつけ、小口切りの青葱を散らす。

B酢の物

①玉葱は薄切りにし水にさらし、わかめは水に漬ける。
②ちりめん干・①を **口** で和える。

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。

7/2 水

ほっけ本みりん

和風煮
かぼちゃ焼



●熱量374kcal ●たん白質24.4g ●脂質14.3g ●塩分2.6g
●使用特定原材料…小麦 **A** **B**

2人用 **24** 1,310 円 3人用 **31** 1,980 円 4人用 **38** 2,320 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
	細ちくわ(凍)		1本	1½本	2本
	舞茸		⅓パック	½パック	⅔パック
	人参		½本	⅔本	1本
B 和風煮	こかぶ		1個	1½個	2個
	イ	だし汁	1C	1½C	2C
		しょうゆ・みりん・酒	各大⅔	各大1	各大1⅓
	C かぼちゃ焼	かぼちゃ		⅛個	⅙個
花かつお		1袋	1½袋	2袋	
油		適宜	適宜	適宜	
しょうゆ		少々	少々	少々	

手順 **B**▶**A**▶**C**

Aほっけ本みりん

①魚は焼網で焼く。

B和風煮

①細ちくわは適宜に切り、舞茸は小房に分ける。人参は輪切りにし、こかぶはくし形に切り葉は3cm位に切る。
② **イ** で①を煮る。

Cかぼちゃ焼

①かぼちゃは薄切りにし蒸し焼きにし、しょうゆ・花かつおをかける。

6/30月

豚塩カルビ丼

玉子サラダ
みそ汁

●熱量713kcal ●たん白質19.8g ●脂質34.0g ●塩分3.9g
※ご飯160gの栄養素を含む ●使用特定原材料…乳A・卵B

2人用 43 1,520円 3人用 50 2,080円 4人用 57 2,560円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 豚塩カルビ丼	豚塩カルビ丼の素(凍)90g	2パック	3パック	4パック
	湯煎			
	太葱	1/4本	1/3本	1/2本
	白ごま	3g	5g	6g
B 玉子サラダ	ご飯	適宜	適宜	適宜
	卵	1個	2個	2個
	きゅうり	1/2本	2/3本	1本
	リーフレタス	2枚	3枚	4枚
C みそ汁	ドレッシング	適宜	適宜	適宜
	玉葱	1/2個	2/3個	1個
	カットわかめ	3g	5g	6g
	だし汁	2C	3C	4C
みそ		大1 1/3	大2	大2 2/3

手順 B▶C▶A

A 豚塩カルビ丼

①丼の素は湯煎で約7分温めご飯にのせ、小口切りの太葱・白ごまを散らす。

B 玉子サラダ

①卵は茹で殻を剥き輪切りにし、リーフレタスはちぎる。きゅうりは斜め切りにする。
②①を盛りドレッシングをかける。

C みそ汁

①玉葱は薄切りにし、わかめは水に漬け戻す。
②①をだし汁で煮、煮汁でみそを溶き加える。

7/1火

ソース焼きそば

あおさ汁
ドレッシングがけ

●熱量 391kcal ●たん白質 12.7g ●脂質 14.6g ●塩分 4.4g
●指定特定原材料…乳C・卵C・小麦AC・えびA

2人用 44 1,520円 3人用 51 2,280円 4人用 58 2,710円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ソース焼きそば	お好みソース焼きそば(凍)200g(湯煎)	2パック	3パック	4パック
	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
B あおさ汁	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
	イ			
C がれドレッシング	水菜	1/3袋	1/2袋	2/3袋
	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 ソース焼きそば

①焼きそばは湯煎で約8～10分温め、花かつおをかける。

B あおさ汁

①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。
②イで①を煮、あおさを入れた器に注ぐ。

C ドレッシングがけ

①水菜は3cm位に切りプチトマトと共に盛り、ドレッシングをかける。

7/2水

牛肉とレタスの玉子炒め

豆腐のあんかけ煮
ナムル

●熱量631kcal ●たん白質28.1g ●脂質45.1g ●塩分5.1g
●使用特定原材料…乳A・卵A・小麦A

2人用 45 1,550円 3人用 52 2,230円 4人用 59 2,670円

20分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 牛肉とレタスの玉子炒め	牛バラ薄切肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	卵	3個	5個	6個
	レタス	1/4個	1/3個	1/2個
	もやし炒めの素	1袋	1 1/2袋	2袋
B 豆腐のあんかけ煮	油・ごま油	適宜	適宜	適宜
	絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
	人参	1/4本	1/3本	1/2本
	えのき茸	1/3袋	1/2袋	2/3袋
C ナムル	にら	1/5束	1/4束	1/3束
	だし汁	1C	1 1/2C	2C
	しょうゆ	大1 1/2	大2 1/3	大3
	イ さとう	大2/3	大1	大1 1/3
	酢・酒・ごま油	各大1/2	各大2/3	各大1
	片栗粉	適宜	適宜	適宜
	セロリ	1本	1 1/2本	2本
	赤唐辛子	適宜	適宜	適宜
塩・ごま油		少々	少々	少々

手順 C▶B▶A

A 牛肉とレタスの玉子炒め

①牛肉は食べ易く切る。
②卵は溶きほぐし多めのごま油で大きめの炒り玉子を作り取り出す。
③①を炒めちぎったレタスを加え炒め、②・素を加え味を絡める。

B 豆腐のあんかけ煮

①豆腐は食べ易く切り人参は細切りにする。えのき茸は石づきを切り半分になりは3cm位に切る。
②①をイで煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

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、赤唐辛子(量は加減)・ごま油で和える。

Aメニュー 手作り中心のお馴染みメニュー

7/3 木 ゴーヤと豚の旨味噌炒め



●熱量456kcal ●たん白質22.0g ●脂質25.2g ●塩分3.8g
●使用特定原材料…小麦 **B**

2人用 **25** 1,670円 3人用 **32** 2,340円 4人用 **39** 2,660円

40
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A ゴーヤと豚の旨味噌炒め	豚こま肉(凍/冷)	160g	240g	320g
	ゴーヤ	1本	1½本	2本
	エリンギ	½パック	¾パック	1パック
	にんにく	適宜	適宜	適宜
	塩	少々	少々	少々
	イ みそ・酒	各大2	各大3	各大4
B 照り煮	さつま揚げ(凍)	1枚	1½枚	2枚
	人参(□と併用)	½本	¾本	1本
	ししとう	4本	6本	8本
	こんにゃく	½枚	¾枚	1枚
	油	適宜	適宜	適宜
	口 だし汁	½C	¾C	1C
C もみ和え	白菜	½個	¾個	1個
	人参	適宜	適宜	適宜
	塩	少々	少々	少々

下ごしらえ

1 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをスプーンでくり抜き、薄切りにする。(わたが残っていると苦味が強くなります。) 塩を振り約10分おき、もみ洗いし水気をきる。

手順 **B▶C▶A**

A ゴーヤと豚の旨味噌炒め

①エリンギは適宜に切る。
②みじん切りのにんにく・豚肉・①・**1**を炒め**イ**を加え味を絡める。

B 照り煮

①さつま揚げ・人参(□の分を取りおく)は適宜に切る。こんにゃくはちぎり下茹でし、ししとうは切り込みを入れる。
②①を炒め**口**を和え煮る。

C もみ和え

①白菜・残りの人参は細切りにし塩でもみ、水気を絞る。

7/4 金 たらのゆずバター蒸し



●熱量453kcal ●たん白質20.5g ●脂質22.7g ●塩分3.2g

2人用 **26** 1,170円 3人用 **33** 1,660円 4人用 **40** 2,040円

35
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A たらのゆずバター蒸し	助宗ダラ骨なし切身(凍)約80g	2切	3切	4切
	ししとう	2本	3本	4本
	ゆずこしょう	2袋	3袋	4袋
	塩・こしょう	少々	少々	少々
	油	適宜	適宜	適宜
	イ バター 又はマーガリン	大1	大1½	大2
B 油揚げの炒め物	しょうゆ	大¾	大1	大1½
	油揚げ(冷)	½枚	¾枚	1枚
	キャベツ	½個	¾個	1個
	ぶなしめじ	½パック	¾パック	1パック
	花かつお	1袋	1½袋	2袋
	油	適宜	適宜	適宜
C さつま芋サラダ	口 しょうゆ・みりん	各大½	各大¾	各大1
	さつま芋	約160g	約240g	約320g
	むき枝豆(凍)	20g	30g	40g
	マヨネーズ	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう		少々	少々	少々

手順 **C▶A▶B**

A たらのゆずバター蒸し

①魚は塩・こしょう両面を焼き、切り込みを入れたししとう・ゆずこしょう(量は加減)・**イ**を加え蓋をし蒸し焼きにする。

B 油揚げの炒め物

①油揚げは短冊切りにし、キャベツはザク切りにする。ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
②①を炒め、花かつお・**口**を加え味を絡める。

C さつま芋サラダ

①さつま芋は角切りにし水にさらし500Wのレンジで2人分につき約3分加熱する。むき枝豆は塩熱湯でサッと茹でる。
②①をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

7/5 土 牛肉とにらの焼そば



●熱量780kcal ●たん白質18.8g ●脂質40.2g ●塩分5.2g
●使用特定原材料…小麦 **A** **B**

※7/5④・7/6⑤のメニューのお届けは7/4④です。

2人用 **27** 1,810円 3人用 **34** 2,580円 4人用 **41** 3,160円

20
分
調理時間

材 料		2人用	3人用	4人用
A 牛肉とにらの焼そば	牛バラ薄切肉(凍/冷)	120g	180g	240g
	玉葱	½個	¾個	1個
	にら	½束	¾束	1束
	蒸し麺(冷)	2玉	3玉	4玉
	中華オイスターのたれ	1袋	1½袋	2袋
	塩・こしょう	少々	少々	少々
B 春巻	ごま油	適宜	適宜	適宜
	春巻(凍)	2本	3本	4本
C ドレッシングがけ	揚げ油	適宜	適宜	適宜
	水菜	½袋	¾袋	1袋
	カーネルコーン(凍)	60g	90g	120g
ドレッシング		適宜	適宜	適宜

手順 **C▶B▶A**

A 牛肉とにらの焼そば

①牛肉は食べ易く切り、塩・こしょうする。
②玉葱は薄切りにし、にらは3cm位に切る。
③ごま油で①・②・蒸し麺を順に加え炒め、たれ(量は加減)を加え味を絡める。

B 春巻

①春巻きは170～175℃の揚げ油で約5～5分半揚げる。

C ドレッシングがけ

①水菜は3cm位に切り、コーンはサッと茹でる。
②①を盛りドレッシングをかける。

7/3 木

いかと青菜のバター醤油 ハムサラダ



●熱量252kcal ●たん白質22.8g ●脂質12.2g ●塩分2.5g
●使用特定原材料…乳B・卵B・小麦B

2人用 46 1,460円 3人用 53 1,990円 4人用 60 2,560円

20分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
いか短冊(凍)	200g	300g	400g
玉葱	1/2個	3/4個	1個
人参	1/4本	1/3本	1/2本
小松菜	1束	1 1/2束	2束
ぶなしめじ	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
イ しょうゆ・酒	各大1	各大1 1/2	各大2
ハムスライス (凍/冷)	1枚	1 1/2枚	2枚
水菜	1/4袋	1/3袋	1/2袋
プチトマト	2個	3個	4個
ドレッシング	適宜	適宜	適宜

手順 B▶A

Aいかと青菜のバター醤油

- ①玉葱は薄切りにし、人参は短冊切りにする。ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。
- ②小松菜は3cm位に切る。
- ③バター又はマーガリンでいか・①・②を順に加え炒め、イを加え味を絡める。

Bハムサラダ

- ①ハムは細切りにし水菜は3cm位に切る。
- ②①・プチトマトを盛り、ドレッシングをかける。

7/4 金

鶏と大根の炒め煮 冷奴 かぼちゃサラダ



●熱量493kcal ●たん白質27.0g ●脂質27.5g ●塩分2.7g
●使用特定原材料…卵C・小麦AC

2人用 47 1,580円 3人用 54 2,410円 4人用 61 2,750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
大根	約200g	約300g	約400g
いんげん(凍)	40g	60g	80g
和風万能調味料	1袋	1 1/2袋	2袋
水	1 1/2C	2 1/2C	3C
油	適宜	適宜	適宜
絹ごし豆腐(冷)	小1丁	大1丁	小2丁
しょうが	適宜	適宜	適宜
青葱	1本	2本	2本
しょうゆ	少々	少々	少々
かぼちゃサラダ (冷) そのまま	1パック	1 1/2パック	2パック

手順 A▶C▶B

A鶏と大根の炒め煮

- ①鶏肉・大根は適宜に切り炒め、調味料・水を加え煮、適宜に切ったいんげんを加え一煮する。

B冷奴

- ①豆腐は適宜に切り、おろししょうが・小口切りの青葱をのせしょうゆをかける。

7/5 土
7/6 日

赤魚の煮付け ウインナーと白菜の炒め物 シャキシャキ長芋



●熱量363kcal ●たん白質25.5g ●脂質12.3g ●塩分3.0g
●使用特定原材料…小麦A

※7/5㊥・7/6㊦のメニューのお届けは7/4㊤です。

2人用 48 1,710円 3人用 55 2,290円 4人用 62 2,930円

30分
調理時間

材 料	2人用	3人用	4人用
赤魚骨なしフィレ 切身(凍)約110g	2枚	3枚	4枚
しょうが	適宜	適宜	適宜
和風万能調味料	1袋	1 1/2袋	2袋
水	1/2C	3/4C	1C
ウインナー(凍)	2本	3本	4本
舞茸	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
白菜	1/8個	1/6個	1/4個
ごま油	適宜	適宜	適宜
塩・こしょう	少々	少々	少々
長芋	約140g	約210g	約280g
梅びしお	1袋	1 1/2袋	2袋
みりん	少々	少々	少々

手順 C▶A▶B

A赤魚の煮付け

- ①調味料・水を煮立て魚・薄切りのしょうがを入れ、落とし蓋をし中火で煮る。

Bウインナーと白菜の炒め物

- ①ウインナーは斜め切りにし、舞茸は小房に分ける。玉葱は薄切りにし白菜はザク切りにする。
- ②ごま油で①を炒め、塩・こしょうする。

Cシャキシャキ長芋

- ①長芋はせん切りにし水にさらし、みりんで伸ばした梅びしおで和える。

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。
※7/5⑤・7/6⑥のメニューのお届けは7/4⑤です。

6/30
7/6

2人用 120~126 1,170円
3人用 127~133 1,620円
4人用 134~140 1,890円

30分
調理時間

油淋鶏 かき玉スープ



材 料	2人用	3人用	4人用
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	1/4本	1/3本	1/2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
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
卵	1個	2個	2個
人参	1/4本	1/3本	1/2本
青葱	1本	2本	2本
とりからスープ	1袋	1½袋	2袋
水	1½C	2½C	3C
塩・こしょう	少々	少々	少々

●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

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、①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、①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)・とりからスープで煮、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。

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 6月30日 148 3,620円

豚こま肉(凍/冷)	200g	キャベツ	1/4個
鶏もも肉(凍/冷)	300g	もやし(冷)	200g
卵(卵含む)	5個	きゅうり	1本
絹ごし豆腐(冷)	小1丁	ピーマン	2個
玉葱	1個	にら	1/2束
人参	1本	グリーンピース(凍)	20g
じゃが芋	5個		

調理例

鶏しゃが
豚玉子炒め

木 7月3日 151 3,340円

定塩銀鮭切身(凍)70g	3切	油揚げ(冷)	3枚
木綿豆腐(冷)	小1丁	えのき茸	1袋
卵(卵含む)	3個	ぶなしめじ	1パック
鶏挽肉(凍/冷)	200g	しょうが	適宜
玉葱	1個	青葱	2本
人参	1本	もやし(冷)	200g
貝割大根	1パック	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 <ヤヨイサンフーズ>
7種のチーズの
グラタン 凍 1/2
200g×2 <日本製>
<使用特定原材料>乳・小麦
228kcal/200g

1,300円

商品は7月4日(金)までにお届けします。

ペンネにクリーミーなベシャメルソースを合わせ、角切りのチーズ・シュレッドチーズをトッピングし焼き上げました。チーズと相性の良いハチミツを隠し味に加えることで、奥深い味に仕上げました。

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



NEW



豪州産の牛肉を柔らかく仕上げた牛しぐれ煮です。生姜をきかせた甘辛いタレは隠し味に黒糖蜜を使用しコクを出しました。

〈日東ベスト〉
生姜香る牛しぐれ煮
凍 湯 155 1,000円

95g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
272kcal/1P



彩り良い8種類の野菜を使い、塩味をベースに黒胡椒でスパイシー感を出したビーフンです。お米100%のめんを使用しています。

〈ケンミン食品〉
8種野菜の焼きビーフン
凍 湯 158 1,180円

180g×2
〈日本製〉
258kcal/1P



6種類の野菜といか、えび、豚肉を使い、からみの良いたれて仕上げました。

〈テーブルマーク〉
KCどんぶり職人 中華丼の素
凍 湯 156 1,785円

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



鶏軟骨のコリコリとした食感と、ミズクワイとたけのこのシャキシャキした食感が楽しめる鶏つくねです。

〈ジェフダ〉
なんこつ鶏つくね
凍 焼 煮 揚 159 1,880円

600g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
196kcal/100g



ゴロツとしたイカとキャベツを合わせた生地をサクッと軽い衣で包みました。イカの旨みを活かした味付けは様々なソースにもよく合います。

〈ヤヨイサンフーズ〉
いかキャベツ 50
凍 揚 157 1,615円

500g (10個) 〈日本産〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
80kcal/1 個



NEW

北海道産メークインの S 玉を皮付きのまま食べやすい大きさにカットし、バター風味に仕上げました。皮付きのまま調理していますのでおいしいよ本来の味が楽しめます。

〈ケンコー〉
冷凍皮付カットポテト (バター風味)
凍 湯 160 1,975円

1kg (約 50 個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
100kcal/100g

B

金

曜日までにお届け



荒挽した国産鶏肉に塩・胡椒のシンプルな味付けで、お肉の風味を引き出した冷めてもやわらかいチキンカツです。お弁当のおかずやバーガーにもぴったりな 1 品です。

〈サンホーム〉
チキンカツ
凍 揚 162 1,460円

60g×10 個入り 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦



甘めの味付けに仕上げたふくよかな油揚げ、あっさり味の寿司飯、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 湯 165 1,620円

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



海老の食感にこだわりました。揚げ上げりの剣先が良くサクッリ感が続きます。

〈EAST BEE〉
海老フライ L (BAP)
凍 湯 163 1,515円

265g (ベトナム製)
〈使用特定原材料〉卵・小麦・えび
167kcal/100g



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 166 1,000円

5 本入り 180g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵
299kcal/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 湯 164 1,245円

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



しっとりとした生地の中に京都宇治抹茶と北海道産生クリームで作った抹茶クリームを挟みました。ふんわりやわらかな食感の一品です。

〈ニチレイ〉
和のパンケーキ (抹茶クリーム)
凍 湯 湯 167 865円

200g (8 個) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦
61kcal/1個

●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**

大人気の「そのまんま肉バーグ」のお肉に牛タンを使い、レモンをプラス！
レモンの爽やかな香りが牛タンの香ばしさと調和した肉バーグ！
味わいと香りのバランスの良い配合で仕上げました。
牛タンの旨味と食欲を刺激する爽やかなレモン香るハンバーグです。

301 〈アオノミート〉
**瀬戸内レモン香る
牛タン肉バーグ**

ハンバーグ：180g×2個入
特製ソース：20g×2袋
〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦

2,430円

**瀬戸内レモン香る
牛タン肉バーグ**



北海道十勝産長芋を100%使用、あっさりとしたとろろです。50gの個食パックで必要に応じてロスなく使用できます。



302 〈EAST BEE〉
国産長芋とろろ (小袋)

50g×10個 〈日本製〉

2,000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。



303 〈味の素冷凍〉
ワンタン

8g×30ヶ 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
241kcal/100g

1,030円

ソースをじっくり炒める事でトマトのマイルドな旨みと炒め感を追求した、お子様にも人気のナポリタンです。



304 〈ヤヨイサンフーズ〉
デリカナポリタン

500g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
166kcal/100g

800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。



305 〈ケイエス〉
ベーコンエッグ

25g×25 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・卵・小麦

1,785円

鶏肉ベースの生地を甘辛い焼肉タレ風の味付けに仕立てたメンチカツです。リンゴと和梨の果汁を加え、甘みとコクをプラスしました。



306 〈ヤヨイサンフーズ〉
**焼肉カルビ風
メンチカツ**

50g×20個 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
204kcal/100g

1,785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。



307 〈ニチレイ〉
4種のチーズロール

33g×10 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦
98kcal/1本

840円

店舗でお出ししている人気の「ひとくちチキンステーキ」をご家庭用に商品化しました。味付けしてありますので、フライパンで焼くだけで、お店の味が再現出来ます。片栗粉を付けて油で揚げれば、お店で出している「鶏のから揚げ」にもなります。



308 〈ジョイフル〉
**ジョイフルの味付け
(生) 鶏もも肉**

300g (約12個入り) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
182kcal/100g

940円

上質な小麦粉を使用し、タンドールで焼き上げた本場インドと同じ製法で(高温で短時間)焼成していますのでもちもちした食感も本場の味そのままです。



309 〈池田食品〉
ナンお徳用セット

約70g×5枚 (350g) 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
182kcal/1枚

1,175円

新鮮な枝豆を軽く湯通しし急速凍結したものです。



310 〈OM〉
枝豆

500g 〈台湾産〉
159kcal/100g

705円

やわらかさの中にしっかりとした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)

500g 〈日本製〉
202kcal/100g

1,675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)

500g 〈日本製〉
197kcal/100g

1,675円

抹茶の香りたつ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)

500g 〈日本製〉
205kcal/100g

1,675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!!

たらこをフレークタイプにほぐしておりますので、色々な料理にご使用いただけます。

しっとりとした味わい深い食感になっております。

314

〈ハッピーフーズ〉
たらこフレーク 常

50g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉
136kcal/50g



505円

色々なお料理に使用できる万能タイプのふりかけ昆布です。

おむすびや玉子丼などご飯物と相性抜群! その他サラダへのトッピングや、うどん・そば、お味噌汁といった汁物系など、ジャンルを問わず幅広くお使い頂けます。昆布自体に味が付いているので、そのままでも美味しく頂けます。早採れの良質な原料(道南・青森)と製法にとことんこだわりの、昆布の旨味と粘りのある独特の食感がクセになります。

315 〈西部海苔店〉

ネバネバ昆布 常

150g 〈日本製〉
166kcal/100g



1,560円

風味の良い明太子を使用し、野菜の旨みを活かした味わいに仕上げました。



316 〈ヤマザキ〉

明太子スパゲティサラダ 冷

90g×4 〈日本製〉 〈使用特定原材料〉 卵・小麦
176kcal/100g

960円

じゃがいもに牛肉の旨みとだしの風味を染み込ませました。



317 〈伊藤ハム〉

おかずプラス 味しみ牛肉じゃが 冷

175g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 乳・小麦
138kcal/1P

1,200円

香ばしく焼いたかたくちいわしに金ごまをまぶしました。



318 〈カネハツ〉

金ごまたつくり 冷

65g×2 〈使用特定原材料〉 小麦
356kcal/100g



1,300円

JAS 特級でしっかりとした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ため、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

ジッパー付き 冷

505g 〈日本製〉
336kcal/100g

1,705円

青魚に多く含まれる必須脂肪酸DHA・EPAを配合し、赤穂の塩で仕上げました。

お弁当に、おにぎりに、お茶漬けにどうぞ。

320

〈パワーブレイン〉

鯖ほぐし 常

140g×2 〈日本製〉
246kcal/100g



1,195円

生メンマのやわらかい穂先部分を使用。

鶏がらスープの旨みをきかせ、ピリ辛ラー油の中華風に仕上げました。



321 〈ヤマザキ〉

やわらか食感の穂先メンマ 冷

70g×4 〈日本製〉 〈使用特定原材料〉 小麦
63kcal/100g

915円

塩と宇治の抹茶を合わせた、調味しおです。



322 〈三島食品〉

抹茶塩 常

(1g×20)×2 〈日本製〉 0.8kcal/1g

890円

牛もつの入った調理ソースです。韓国産コチジャンとごま油のkokが野菜と相性ピッタリです。

たまねぎと炒めてお召し上がりください。

323

〈エスフーズ〉

こてっちゃん
牛ホルモンとたまねぎのうま辛炒め 冷

2人前(150g)×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 小麦
259kcal/1P



1,210円

牛もつの入った調理ソースです。三種の味噌を合わせた深みのある味が野菜と相性ピッタリです。

キャベツと炒めてお召し上がりください。

324

〈エスフーズ〉

こてっちゃん
牛ホルモンとキャベツのkok味噌炒め 冷

2人前(150g)×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 小麦
275kcal/1P



1,210円

牛もつの入った調理ソースです。おろしニンニクのkokと旨みがきいた味が野菜と相性ピッタリです。

もやしと炒めてお召し上がりください。

325

〈エスフーズ〉

こてっちゃん
牛ホルモンともやしのにんにく塩炒め 冷

2人前(150g)×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉 小麦
220kcal/1P



1,210円

涼味

味のある美味しさ。

香り豊かな浜名湖のりに、静岡わさびが入ってサクサク食感！



NEW

326 〈共栄商会〉
サクサクわさびのり 常
100g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
118kcal/100g

860円

うなぎを、昔ながらの調理方法でじっくり炊き上げました。

一口大でカットしてあり食べやすい一品です。



NEW

327 〈共栄商会〉
うなぎの佃煮 常
70g 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
234kcal/70g

2,115円

ナタデココ、みかん、パインが入った杏仁豆腐です。



328 〈アイエーファーズ〉
ナタデココ入り杏仁豆腐 常
450g×2個 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳
74kcal/100g

840円

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。

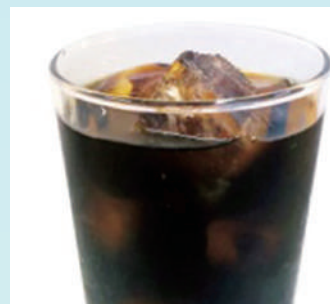
ごはんには混ぜるだけで、手軽
に具だくさんのちらしずしが
出来上がります。混ぜ込み用
の3合用タイプ。



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

735円

低温抽出製法・ネルドリップ抽出



330 〈EAST BEE〉
アイスコーヒー
N(無糖) 常
1L 〈日本製〉
3kcal/100ml

840円

選び抜かれた十数種類のスパイスを贅沢に使い
独自の製法で上品な辛さとコクを極めました。



多くのお客様にご
好評いただい
ているビーフカレー
です。

331 〈宮島醤油〉
ビーフカレーインド風 常
200g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉乳・小麦

1,180円

国産六条大麦を焙煎し、細かく砕きパック加工
しました。

抽出の良い「不織布」でパ
ック加工してあります。パ
ックを切り離さなくてもいい
様に、単包パック加工し、
保管に便利なチャック付き
袋で包装してあります。



332 〈半兵衛〉
六条麦茶 常
7.5g×52パック 〈日本製〉 370kcal/100g

555円

甘酒屋さんが造ったお米だけの甘さの本格甘
酒です。



NEW

333 〈カネジユウ〉
禅 夏のあま酒
(60g×4)×2 〈日本製〉



915円

大根の甘みが引き立つ辛さです。

食べやすい大きさの大根は、絶妙な包丁さばきで大
きさを揃えて、手作業でカットしています。パリッ
とした食感。にらの風味が美味しい一品です。



334 〈ホソヅケ食品〉
大根キムチ(カクテキ) 冷
150g×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉小麦
72kcal/100g

940円

良質な小麦粉を使用し、麺粒・麺帯・
麺線と三段階でしっかりと熟成させ
た、のどごしの良い細切り麺です。

2種類の醤油をベースに、シチリア産レモン果汁
を加え、爽やかな香りとまろやかな酸味に仕上げ
た冷し中華スープ。



335 〈菊水〉
サッポロ冷し中華
レモン風味醤油だれ 冷
(めん重量 110g×2)、スープ添付×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
344kcal/1食

940円

良質な小麦粉を使用し、麺粒・麺帯・
麺線と三段階でしっかりと熟成させ
た、のどごしの良い細切り麺で
す。

ねりごまとすりごまをブレンドしたまろやかな味
わりに、ほど良い酸味がきいた冷し中華スープ。



336 〈菊水〉
サッポロ冷し中華 ごまだれ 冷
(めん重量 110g×2)、スープ添付×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
366kcal/1食

940円

良質な小麦粉を使用し、麺粒・麺帯・
麺線と三段階で熟成させた、のどご
しの良い細切り麺です。

鶏ガラスープとオイスターエキスを旨みを加えた、
ごま油の香りが食欲をそそる冷し中華スープです。



337 〈菊水〉
サッポロ冷し中華
ごま油香る醤油だれ 冷
(めん重量 110g×2)、スープ添付×2 〈日本製〉
〈使用特定原材料〉卵・小麦
349kcal/1食

940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。

2584

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。