

9/7月 レンジde簡単!炭火焼きつくね丼 ウィナーと野菜のササッと炒め・みそ汁

消費期限 9/9(水)



486kcal 蛋 31.8g 脂 30.0g 炭 22.2g 塩 4.8g

原材料: 青じその葉・白菜…国産

9/7月 国産豚しゃぶ和風サラダ 車麩のミニ卵とじ丼・お味噌汁

消費期限 9/9(水)



406kcal 蛋 33.1g 脂 18.7g 炭 26.3g 塩 4.0g

原材料: キャベツ・サニーレタス・ミニトマト・玉葱・みつば…国産 国産豚モモ薄切り肉…国産

約15分	時短メニュー	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号		201	211	221	231	521
本体価格 (税込価格)		1,083円 (1,169円)	1,354円 (1,462円)	1,719円 (1,856円)	2,125円 (2,295円)	2,125円に 531円ずつ プラス (573円)

下ごしらえ	1人用	2人用	3人用	4人用
油揚げ…熱湯をかけて油抜き→食べやすく切る				
白菜…細切り				
青じその葉…せん切り				
溶き卵にAを加えて混ぜ、細かい炒り卵を作る(コツ参照)				
粗びき炭火焼鶏つくね (約25g/冷凍)	5コ	10コ	15コ	20コ
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
さとう	小%	大½	大%	大1
塩	少々	少々	少々	小½
青じその葉	1/2枚	1枚	2枚	2枚
ソーセージ (スライス/冷凍)	10g	20g	30g	40g
もやし野菜炒め (ミニ)	135g	250g	385g	500g
油	小%	大½	大%	大1
酒	小%	大½	大%	大1
しょうゆ	小%	大½	大%	大1
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
油揚げ	1/2枚	1/2枚	1枚	1枚
白菜	50g	100g	150g	200g
だし汁	200ml	400ml	600ml	800ml
みそ	大%	大1½	大2	大2%

※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2〜3回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。

① フライパンに油を熱してウィンナー、きのこミックスを炒め、Bで味付けし、塩、こしょうで味を調える。

② 鍋にだし汁、⑦を入れて煮、火が通ったらみそを溶かし入れる。

粗びき炭火焼鶏つくね

カッパ漬 (もやし野菜炒めきのこミックス)

炊き込みご飯 (もやし・ぶなしめじ・舞茸・キャベツ・人参入り) 軽く水洗いしてからお使いください。

コツ 炒り卵のコツ ・テフロン加工のフライパン…3〜4本の菜箸を使うとよいでしょう ・厚手の鍋…泡立て器を使うとよいでしょう ・少し固まってきたら、ぬれ布巾の上に置き、鍋底を冷ましながら作ります。

9/7月 桜姫チキンカツ マセドアンサラダ

消費期限 9/9(水)



516kcal 蛋 25.0g 脂 26.6g 炭 44.0g 塩 2.2g

原材料: グリーンリーフ・ミニトマト・キャベツ…国産

約15分	人気メニュー	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号		31	41	51	61	511
本体価格 (税込価格)		1,329円 (1,435円)	1,773円 (1,914円)	2,251円 (2,431円)	2,783円 (3,005円)	2,783円に 695円ずつ プラス (750円)

下ごしらえ	1人用	2人用	3人用	4人用
卵…水からゆでる(沸騰後約10分)→角切り				
ダイスポテト、キャベツ、ミックスベジタブル…ゆでる				
グリーンリーフ…ちぎる				
桜姫チキンカツ (約30g/冷凍)	4コ	8コ	12コ	16コ
グリーンリーフ 又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
ソース	適宜	適宜	適宜	適宜
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
ダイスポテト (冷凍)	50g	100g	150g	200g
キャベツ(カット済)	40g	80g	120g	160g
ミックスベジタブル (冷凍)	10g	20g	30g	40g
和風ドレッシング デリシャス	1袋	2袋	3袋	4袋

① フライパンに多めの油(1cm位)を熱し(熱しすぎに注意)、凍ったままのチキンカツを両面揚げ焼く(約5分)。

② 器に盛り、グリーンリーフ、ミニトマトを添え、ソースをかけていただく。

① ドレッシングで⑦をあえる。

桜姫チキンカツ 国産鶏肉「桜姫」を使ったサクリ衣のおいしいチキンカツです。

マセドアンサラダとは? マセドアンは、フランス語で「さいの目切り」という意味です。サイコロ状に切った野菜をドレッシングやマヨネーズでいただきます。

9/7月 おろしハンバーグ 明太子のスパゲティサラダ・コーンスープ

消費期限 9/9(水)



530kcal 蛋 20.0g 脂 34.8g 炭 34.3g 塩 4.0g

原材料: サニーレタス・青じその葉・ミニトマト…国産

約10分	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	351	361	371	381	561
本体価格 (税込価格)	865円 (934円)	1,556円 (1,680円)	2,211円 (2,387円)	2,866円 (3,095円)	2,866円に 716円ずつ プラス (773円)

作り方	1人用	2人用	3人用	4人用
ハンバーグ(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
大根おろし(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
ポン酢(しょうゆ)	適宜	適宜	適宜	適宜
サニーレタス 又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
青じその葉	1枚	2枚	3枚	4枚
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
明太子のスパゲティサラダ (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
むき枝豆(冷凍)	10g	20g	30g	40g
コーンスープ	1袋	2袋	3袋	4袋
熱湯	150ml	300ml	450ml	600ml

① ゆでたむき枝豆とあえる。

＜明太子のスパゲティサラダ＞

① ゆでたむき枝豆とあえる。

＜コーンスープ＞

① 熱湯をそそぐ

カルシウム

10分ごはん

エコクック

和ごころ

9/8火

国産豚の生姜焼き

厚揚げと大根のうま煮

消費期限 9/10(木)



工 483kcal 蛋 37.1g 脂 24.5g 炭 28.4g 塩 2.4g

原材料: 玉葱・キャベツ・大根・人参…国産 国産豚切り落とし肉…国産

約25分	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	202	212	222	232	522
本体価格 (税込価格)	1,169円 (1,262円)	1,462円 (1,578円)	1,856円 (2,004円)	2,295円 (2,478円)	2,295円に 573円ずっ (618円) プラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ 厚揚げ…熱湯をかけて油抜き→食べやすく切る
大根、人参…乱切り
いんげん…2〜3等分に切る

⑧ 玉葱…薄切り
キャベツ…せん切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

① フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、たれ(お好みで加減)で味付けする。

② 皿に盛り、キャベツを添える。

① 鍋にA、⑦(いんげん以外)を入れて蓋をして煮る。

② 火が通ったらいんげんを加えてさっと煮る。

国産豚の生姜焼き

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚切り落とし肉(冷凍)	120g	240g	360g	480g
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
油	小3%	大1/2	大3%	大1
生姜しょうゆだれ	1袋	2袋	3袋	4袋
キャベツ	50g	100g	150g	200g
厚揚げ	1/2枚	1枚	2枚	2枚
大根	100g	200g	300g	400g
人参	15g	30g	45g	60g
いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
だし汁	130ml	220ml	300ml	360ml
塩	少々	小1/4	小1/2	小1/2
しょうゆ	小3%	大1/2	大3%	大1
みりん	小3%	大1/2	大3%	大1

厚揚げと大根のうま煮

生姜しょうゆだれ

9/8火

牛肉と豆腐のオイスター煮

いかメンチカツ・白菜のなめ茸あえ

消費期限 9/10(木)



工 454kcal 蛋 31.8g 脂 24.3g 炭 26.9g 塩 2.6g

原材料: 人参・小松菜・白菜…国産 牛コマ…オーストラリア産

約15分	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	32	42	52	62	512
本体価格 (税込価格)	1,323円 (1,428円)	1,764円 (1,905円)	2,240円 (2,419円)	2,769円 (2,990円)	2,769円に 692円ずっ (747円) プラス

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ 豆腐…水切りする(コツ参照)→食べやすく切る
小松菜…ざく切り

⑧ いかメンチカツ…半解凍する
いんげん…2〜3等分する
白菜…ゆでる(途中、いんげんを加える)→水気を切る

〈作り方〉手順 ●→●→●

① フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、いったん取り出す。

② ①のフライパンに豆腐を加えて両面焼く。

③ 万能つゆ、炒めソース、水、人参、小松菜を加えて蓋をして煮る。

④ 牛肉を戻し、よく混ぜたAを加えてとろみをつける。

① アルミ箔にメンチカツをのせ、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼き、食べやすく切る。

① なめ茸で②をあえる。

万能つゆ 炒めソース

いかメンチカツ

なめ茸

牛コマ(冷凍)
生しほりもめん豆腐(400g)
人参(カット済)
小松菜又青菜
ごま油
万能つゆ
炒めソース
(オイスター)
水
片栗粉
水

いかメンチカツ(冷凍)
白菜(カット済)
いんげん(冷凍)
なめ茸うす塩味

お買物メモ…ごま油・片栗粉

カット済野菜
(人参)
(白菜)

コツ
電子レンジで簡単水切り!
豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で1パック当たり2分〜2分30秒加熱。又はさっとゆでて水気を切る。↑動画はこちら

9/8火

さんまの塩焼き

5種具材のシャキシャキ炒め・レンジ蒸しなす 酢みそかけ

消費期限 9/10(木)



工 451kcal 蛋 24.8g 脂 31.6g 炭 16.9g 塩 3.1g

原材料: 大根・もやし・じゃが芋・人参・小松菜・なす…国産 さんま…国産又は台湾産

約25分	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	242	252	262	272	532
本体価格 (税込価格)	1,264円 (1,365円)	1,580円 (1,706円)	2,006円 (2,166円)	2,480円 (2,678円)	2,480円に 620円ずっ (669円) プラス

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ 魚…半分に切る→両面に塩を振り、10分程おく
大根…すりおろす→軽く水気を絞る

⑧ じゃが芋、人参…細切り→じゃが芋は水さらし
小松菜…ざく切り

⑨ なす…ヘタを切り落としてラップを巻き、電子レンジ(500W)で1本当たり約2分加熱→ラップのまま冷水で冷ます→ラップを外し、食べやすく切る

〈作り方〉手順 ●→●→●→●

① 魚はよく熱したグリルで焼き、大根おろしを添え、お好みでしょうゆをかける。

① フライパンに油を熱し、ベーコン(凍ったまま)を炒め、⑧、もやしを加えて更に炒め、Aで味付けする。

さんまの塩焼き

	1人用	2人用	3人用	4人用
さんま(冷凍)	1尾	2尾	3尾	4尾
塩	小1/4	小1/2	小3%	小1
大根	50g	100g	150g	200g
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
ベーコン短冊(冷凍)	20g	30g	45g	60g
もやし	75g	150g	200g	300g
じゃが芋	1/2コ	1コ	1 1/2コ	2コ
人参	15g	30g	45g	60g
小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
油	小3%	大1/2	大3%	大1
さとう	小1/2	小1	大1/2	大3%
酒	小3%	大1/2	大3%	大1
しょうゆ	小3%	大1/2	大3%	大1
塩・こしょう	少々	少々	少々	少々

5種具材のシャキシャキ炒め

レンジ蒸しなす 酢みそかけ

なす

からし酢みそ

9/8火

えびのチリソース煮

つつりん冷やし水餃子

消費期限 9/10(木)



工 358kcal 蛋 16.7g 脂 14.5g 炭 40.2g 塩 3.4g

原材料: サンチュ・玉葱…国産

約10分	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	352	362	372	382	562
本体価格 (税込価格)	941円 (1,016円)	1,693円 (1,828円)	2,405円 (2,597円)	3,118円 (3,367円)	3,118円に 779円ずっ (841円) プラス

※えび…自然解凍する

作り方

＜えびのチリソース煮＞

① 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

② ゆでたブロッコリーと共に盛る。

① わかめ…水戻し
＜ジュシー水餃子・玉葱＞

② 茹でる 水餃子は、6〜9分ゆで、冷水にとって冷ます。
玉葱は、さっとゆで、水気を切る。

③ ①、ちぎったサンチュ、わかめと共に盛り合わせ、ドレッシングをかける。

えびのチリソース煮

	1人用	2人用	3人用	4人用
えび(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
素材そのままブロッコリー(冷凍)	30g	60g	90g	120g
ジュシー水餃子(冷凍)	3コ	6コ	9コ	12コ
サンチュ	1枚	2枚	3枚	4枚
玉葱(カット済)	20g	40g	60g	80g
カットわかめ	1g	2g	3g	4g
棒棒鶏ドレッシング	1袋	2袋	3袋	4袋

つつりん冷やし水餃子

9/9 水 さばの磯辺フライ
クリームシチュー

消費期限 9/11(金)



新登場商品
さばの磯辺フライ

磯の香りがgood!!

エ 638kcal 蛋 20.8g 脂 38.5g 炭 51.8g 塩 3.7g
原材料: グリーンリーフ・ミニトマト・じゃが芋・玉葱・人参…国産

約
25
分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	203	213	223	233	523
本体価格 (税込価格)	1,139円 (1,230円)	1,424円 (1,537円)	1,808円 (1,952円)	2,235円 (2,413円)	2,235円に 558円ずつ (602円) プラス

下ごしらえ

- ⑦じゃが芋、人参…乱切り→
じゃが芋は水さらし
玉葱…くし形切り
①グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- ① 磯辺フライは凍ったまま、中温(170～180℃)の揚げ油で3分～4分揚げます。
② 皿に盛り、グリーンリーフ、ミニトマトを添え、タルタルソースをかける。
※さばの磯辺フライは小さな骨が残ることがありますので、お召し上がりの際はご注意ください。

- ① 鍋に油を熱して⑦を炒め、水、ベーコンを加えて蓋をして煮る。
② 火が通ったらいったん火を止め、シチューミックス、むき枝豆を加えて混ぜ、再び弱火にかけ、とろみがつくまで煮る。

さばの磯辺フライ

クリームシチュー

	1人用	2人用	3人用	4人用
さばの磯辺フライ(約25g・冷凍)	4コ	8コ	12コ	16コ
揚げ油	鍋の大きさに応じて適宜			
グリーンリーフ 又は野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
タルタルソース	1袋	2袋	3袋	4袋
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ
ベーコン短冊(冷凍)	20g	20g	30g	45g
じゃが芋	1コ	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
人参	15g	30g	45g	60g
むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g
油	小%	大1/2	大%	大1
水	200ml	400ml	600ml	800ml
シチューミックス(クリーム・冷凍)	20g	40g	60g	80g

さばの磯辺フライ

タルタルソース

ベーコン短冊

シチューミックス

9/9 水

国産豚バラ焼肉丼
とうもろこしのり塩天

消費期限 9/11(金)



エ 512kcal 蛋 21.9g 脂 31.7g 炭 34.5g 塩 3.4g
※ご飯の栄養量は含まれません
原材料: 玉葱・にら…国産 国産豚バラコマ・国産豚コマ…国産

約
15
分

包丁
いらす

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	33	43	53	63	513
本体価格 (税込価格)	1,387円 (1,497円)	1,850円 (1,998円)	2,349円 (2,536円)	2,904円 (3,136円)	2,904円に 726円ずつ (784円) プラス

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦のり塩天…半解凍する
オクラ…ゆでる→ゆかりであえる
①にら…はさみ等でざく切り→
ラップで包み、電子レンジ(500W)で1人用当たり約20秒加熱する
ナムルサラダ…袋ごと電子レンジ(500W)で加熱(詳しくはパッケージ参照)→にらと共にAであえる

〈作り方〉手順 ●→●

- ① フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、たれの半量で味付けする。
② 丼にご飯を盛り、残りのたれをかけ(お好みで加減)、①、①をのせる。

- ① のり塩天はアルミ箔にのせ、オーブントースターで表面がカリッとするとまで焼き、⑦のオクラを添える。

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚バラコマ(冷凍)	40g	80g	120g	160g
国産豚コマ(冷凍)	40g	80g	120g	160g
玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
油	小%	大1/2	大%	大1
秘伝 焼肉のたれ	1袋	2袋	3袋	4袋
3品目のナムルサラダ	1/2袋	1袋	1 1/2袋	2袋
にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
さとう	小1/2	小1	大1/2	大%
A ポン酢しょうゆ	小1	大%	大1	大1 1/2
ごま油	小1/2	小1	大1/2	大%

	とうもろこしのり塩天(冷凍)	30g	60g	90g	120g
オクラ(冷凍)	15g	30g	45g	60g	
ゆかり	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋	

お買物メモ…ポン酢しょうゆ・ごま油



とうもろこしのり塩天
たっぷりのとうもろこしと白身魚を合わせ、色鮮やかなあおさを加えて衣を付けた商品です。

9/9 水 牛皿
コーン入りいかバーグ・白菜コールスロー

消費期限 9/11(金)



エ 385kcal 蛋 20.1g 脂 18.2g 炭 35.2g 塩 4.0g
原材料: 玉葱・細葱・かぼちゃ・白菜・人参…国産 牛コマ…オーストラリア産

約
25
分

カロリー
ひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	243	253	263	273	533
本体価格 (税込価格)	1,336円 (1,442円)	1,671円 (1,804円)	2,122円 (2,291円)	2,623円 (2,832円)	2,623円に 655円ずつ (707円) プラス

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦イカバーグ…半解凍する
かぼちゃ…くし形切り→固めにゆでる
①白菜…細切り
人参…せん切り→白菜と共に塩少々(分量外)振って軽くもみ、しばらくおく→水気を絞る
⑦玉葱…薄切り
糸こんにゃく…食べやすく切る→水洗い
①葱…小口切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

- ① 鍋にAを入れて煮立て、牛肉を加えて色が変わるまで煮て一旦取り出す。
② ⑦を加えて蓋をして煮、火が通ったら牛肉を戻してひと煮し、葱を散らす。

- ① フライパンに油を熱し、⑦を両面蓋をして蒸し焼き、かぼちゃは塩、こしょうして器に盛り、ケチャップをかける。

- ① Bで①をあえる。

牛皿

コーン入り
いかバーグ

コール
白菜
スロー

	1人用	2人用	3人用	4人用
牛コマ(冷凍)	60g	120g	180g	240g
糸こんにゃく 又はしらたき	50g	100g	150g	200g
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
だし汁	80ml	120ml	150ml	180ml
さとう	大1/2	大1	大1 1/2	大2
A 酒	大1/2	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1	大2	大3	大4
みりん	小1/2	小1	大1/2	大%
細葱	少々	少々	少々	少々
コーン入りイカバーグ(冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
かぼちゃ	40g	80g	120g	160g
油	小%	大1/2	大%	大1
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
トマトケチャップ	適宜	適宜	適宜	適宜
白菜	60g	120g	180g	240g
人参	15g	30g	45g	60g
B マヨネーズ	大%	大1 1/2	大2	大2 1/2
塩・こしょう	少々	少々	少々	少々

お買物メモ…トマトケチャップ・マヨネーズ

コーン入り
イカバーグ

9/9 水

ピザ風あぶり焼きチキン
かぼちゃしゅうまい・レーズン入りキャロットラペ

消費期限 9/11(金)



エ 499kcal 蛋 26.1g 脂 26.2g 炭 39.7g 塩 3.3g
原材料: グリーンリーフ・人参…国産

約
10
分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	353	363	373	383	563
本体価格 (税込価格)	865円 (934円)	1,556円 (1,680円)	2,211円 (2,387円)	2,866円 (3,095円)	2,866円に 716円ずつ (773円) プラス

作り方

＜鶏モモあぶり焼き＞

- ① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移し、1枚当たり約3～4分加熱する。
② ①にケチャップを塗って、ピーマン、チーズをのせてさらに約1分加熱する。
③ グリーンリーフを添える。

＜かぼちゃしゅうまい＞

- ① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移し、少量の水を振って加熱する。

加熱時間 3コ:約1分20秒
目安 6コ:約2分40秒

※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。

＜人参＞



- ② 水気を切ってレーズンと共に、ドレッシングをあえる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
鶏モモあぶり焼き(冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
つぶつぶ野菜入り ケチャップ	1袋	2袋	3袋	4袋
三色ピーマン(冷凍)	30g	60g	90g	120g
とろける スライスチーズ	1枚	2枚	3枚	4枚
グリーンリーフ 又は野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
かぼちゃしゅうまい(冷凍)	3コ	6コ	9コ	12コ
人参(カット済)	50g	100g	150g	200g
レーズン	10g	10g	20g	20g
グレープフルーツ ドレッシング	1袋	2袋	3袋	4袋

お買物メモ…ピーマン・スライスチーズ・レーズン・グレープフルーツドレッシング

鶏モモあぶり焼き

とろける
スライスチーズ

かぼちゃ
しゅうまい

9/10木

麻婆豆腐

ミニ焼きまん(九条葱入り)・塩ナムル

消費期限 9/12(土)



エ 518kcal 蛋 26.7g 脂 32.6g 炭 29.4g 塩 3.2g
原材料: にら・レタス・キャベツ・小松菜・人参…国産 国産豚ひき肉…国産

約25分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	204	214	224	234	524
本体価格(税込価格)	1,139円(1,230円)	1,424円(1,537円)	1,808円(1,952円)	2,235円(2,413円)	2,235円に558円(602円)ずつプラス

※ひき肉…自然解凍する

下ごしらえ

麻婆豆腐

ミニ焼きまん(九条葱入り)

塩ナムル

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚ひき肉(冷凍)	40g	80g	120g	160g
生しほりもめん豆腐(400g)	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
豆板醤	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
油	小¾	大½	大¾	大1
麻婆のタレ	1袋	2袋	3袋	4袋
ミニ焼きまん(九条葱入り・冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
油	小¾	大½	大¾	大1
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
レタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/3コ
キャベツ	50g	100g	150g	200g
小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
人参	15g	30g	45g	60g
塩	少々	小¼	小½	小½
ごま油	小1	大¾	大1	大1½

お買物メモ…ごま油

《作り方》手順 ●→●→●

①

フライパンに油を熱して豆板醤(お好みで加減)を炒め、香りが立ったらひき肉を加えて炒め、パラパラになったら麻婆のタレ、豆腐、にらを加えて炒め合わせる。

②

フライパンに油を熱して凍ったままのミニ焼きまんを焼き、焼き色が付いたら裏返して湯少々を加えて蓋をし、蒸し焼く。

③

水気が無くなったなら蓋を取り、両面カリッとするまで焼き、レタスを添える。

④

⑦を器に盛る。

電子レンジで簡単水きり!
豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で1パック当たり2分～2分30秒加熱します。

麻婆のタレ ミニ焼きまん

9/10木

クロカジキのたっぷりごま焼き

つくねボールと大根の煮物・金山寺みそきゅう

消費期限 9/12(土)



エ 292kcal 蛋 25.4g 脂 10.1g 炭 24.8g 塩 3.0g
原材料: 長芋・サニーレタス・大根・人参・胡瓜…国産 クロカジキ…インドネシア産

約15分

カロリーひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	34	44	54	64	514
本体価格(税込価格)	1,433円(1,547円)	1,911円(2,063円)	2,426円(2,620円)	3,000円(3,240円)	3,000円に750円(810円)ずつプラス

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

クロカジキ(冷凍)

ごまあえの素

黒ごま

長芋

油

塩・こしょう

サニーレタス又葉野菜

つくねボール(冷凍)

大根(カット済)

人参(カット済)

煮物のたれ

水

胡瓜

金山寺みそ

	1人用	2人用	3人用	4人用
1切(80g)	2切(160g)	3切(240g)	4切(320g)	
1袋	2袋	3袋	4袋	
1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋	
40g	80g	120g	160g	
小¾	大½	大¾	大1	
適宜	適宜	適宜	適宜	
少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ	
2コ	4コ	6コ	8コ	
70g	140g	210g	280g	
20g	40g	60g	80g	
1袋	2袋	3袋	4袋	
160ml	220ml	300ml	360ml	
1/2本	1本	1½本	2本	
1袋	2袋	3袋	4袋	

《作り方》手順 ●→●→●

①

魚はキッチンペーパー等で汁気を拭き取り、④を全体にまぶす。

②

フライパンに油を熱して①を両面焼き(隅で長芋も共に焼き、塩、こしょうする)、器に盛って、サニーレタスを添える。

③

鍋に煮物のたれ、水、①を入れて煮立て、つくねボールを加えて蓋をして煮る。

④

胡瓜を器に盛り、金山寺みそをかける。

カット済野菜(大根) (人参)

9/10木

鶏肉の甘辛ステーキ

かに風味すくい豆腐・焼き野菜のお浸し

消費期限 9/12(土)



エ 509kcal 蛋 31.5g 脂 30.3g 炭 27.4g 塩 3.2g
原材料: 玉葱・レタス・青じその葉・ピーマン・葱…国産 鶏もも肉焼肉のたれ…ブラジル産又はタイ産

約25分

鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

甘辛ステーキ

かに風味すくい豆腐

焼き野菜のお浸し

	1人用	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉焼肉のたれ(冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
油	小¾	大½	大¾	大1
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
油	小¾	大½	大¾	大1
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
レタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/3コ
ほぼカニ(冷凍)	1/2本	1本	1½本	2本
豆腐(300g)	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
青じその葉	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
ポン酢しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
葱	1/2本	1本	1½本	2本
油	小¾	大½	大¾	大1
だし汁	40ml	80ml	120ml	160ml
しょうゆ	小½	小1	大½	大¾
みりん	小½	小1	大½	大¾

お買物メモ…ポン酢しょうゆ

《作り方》手順 ●→●→●

①

フライパンに油を熱し、⑦を焼き、塩、こしょうして器に盛る。

②

フライパンの汚れを拭いて油を足し、鶏肉を入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼き、食べやすく切って①に盛り、レタスを添える。

③

豆腐はスプーンですくって器に盛り、④のをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

④

フライパンに油を熱し、②を焼き、⑤に浸す。

鶏もも肉焼肉のたれ
鶏もも肉を醤油ベースに3種の果汁(りんご・西洋なし・レモン)、にんにく、ごま、マスタード、赤唐辛子等を加えた、フルーティーでコク深い味わいのたれに漬け込みました。

鶏もも肉焼肉のたれ ほぼカニ

9/10木

ホイコーロー

レンジで春巻・もずくあえ

消費期限 9/12(土)



エ 396kcal 蛋 12.6g 脂 23.2g 炭 34.0g 塩 3.6g
原材料: 豆苗…国産

約10分

カロリーひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	354	364	374	384	564
本体価格(税込価格)	865円(934円)	1,556円(1,680円)	2,211円(2,387円)	2,866円(3,095円)	2,866円に716円(773円)ずつプラス

《作り方》

＜ホイコーロー＞

① 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

＜油のいらない春巻＞

① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移して加熱する。

加熱時間 2本:約50秒
目安 4本:約1分10秒

※加熱ムラを防ぐため、3人用・4人用は2回に分けて加熱してください。冷たい場合は20秒ずつ追加加熱してください。

＜豆苗・カリフラワー＞

① 茹でる 豆苗はカットしてゆでて水気を切る。

② ①をもずくであえる。

★ホイコーロー(冷凍)

レンジで春巻

油のいらない春巻(冷凍)

もずくあえ

	1人用	2人用	3人用	4人用
1袋	2袋	3袋	4袋	
2本	4本	6本	8本	
1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋	
30g	60g	90g	120g	
1パック	2パック	3パック	4パック	

9/11金 鶏肉と卵のコクうま煮 青さ天・ごぼうサラダ

消費期限 9/13(日)



607kcal 卵 33.9g 脂 37.6g 炭 33.2g 塩 3.7g
原材料: 玉葱・細葱・サニーレタス…国産 鶏もも肉…ブラジル産又はタイ産

約 25分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	205	215	225	235	525
本体価格 (税込価格)	1,150円 (1,242円)	1,438円 (1,553円)	1,826円 (1,972円)	2,257円 (2,437円)	2,257円に 564円ずつ (609円) プラス

■11日(金)、12日(土)分を、本日もお届けします。

※鶏肉…自然解凍する

下ごしらえ

- 青さ天…半解凍する
- 卵…ゆで卵を作る(水からゆで沸騰後約10分加熱)
- ごぼう、コーン…さっとゆでる
- 玉葱…食べやすく切る
- 葱…斜め切り
- 鶏肉…食べやすく切る
- サニーレタス…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 鍋に油を熱して鶏肉を入れて両面焼き、焼き色がついたら玉葱、Aを加えて蓋をして煮る(途中、ゆで卵を加える)。
- 器に盛り、葱を飾る。

- アルミホイルに⑦の青さ天をのせ、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。

- Bで②をあえ、サニーレタスと共に器に盛る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
鶏もも肉(冷凍)	1枚 (約120g)	2枚 (約240g)	3枚 (約360g)	4枚 (約480g)
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
油	小 $\frac{3}{4}$	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1
だし汁	120ml	180ml	240ml	290ml
さとう	大 $\frac{1}{2}$	大1	大1 $\frac{1}{2}$	大2
酒	大 $\frac{1}{2}$	大1	大1 $\frac{1}{2}$	大2
しょうゆ	大 $\frac{3}{4}$	大1 $\frac{1}{2}$	大2 $\frac{1}{4}$	大3
みりん	小 $\frac{3}{4}$	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1
細葱	少々	少々	少々	少々
青さ天(冷凍)	2枚	4枚	6枚	8枚
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
ごぼう (ささきき冷凍)	40g	80g	120g	160g
カーネルコーン (冷凍)	10g	10g	15g	20g
マヨネーズ	大1	大2	大3	大4
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
サニーレタス 又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ

青さ天



9/11金

こいびとん 恋美豚のポークチャップ 海の幸香るスパゲティサラダ

消費期限 9/13(日)



492kcal 卵 29.0g 脂 26.5g 炭 34.3g 塩 2.8g
原材料: 玉葱・ぶなしめじ・水菜…国産 恋美豚切り落とし肉…国産

約 15分

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	35	45	55	65	515
本体価格 (税込価格)	1,325円 (1,431円)	1,767円 (1,908円)	2,244円 (2,423円)	2,774円 (2,995円)	2,774円に 693円ずつ (748円) プラス

■11日(金)、12日(土)分を、本日もお届けします。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- サラスパ…熱湯で約4分ゆでる
- 水菜…ざく切り
- ぶなしめじ…小房に分ける

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンに油を熱して、ブロッコリー、ぶなしめじを炒め、塩、こしょうで味付けして取り出す。
- フライパンの汚れを拭いて油を足し、豚肉、玉葱を炒め、火が通ったらポークチャップソースで味付けする。
- 皿に盛り、①を添える。

- ⑦、ほぐしたサラダフレークをAであえ、器に盛る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
恋美豚切り落とし肉 (冷凍)	100g	200g	300g	400g
玉葱(カット済)	40g	80g	120g	160g
油	小 $\frac{3}{4}$	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1
ポークチャップソース	1袋	2袋	3袋	4袋
ぶなしめじ	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
食材そのまま ブロッコリー(冷凍)	20g	40g	60g	80g
油	小 $\frac{1}{2}$	小1	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
海からサラダフレーク (冷蔵)	1/2袋	1袋	1 $\frac{1}{2}$ 袋	2袋
サラスパ(乾)	20g	40g	60g	80g
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
マヨネーズ	大1	大2	大3	大4
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜



ポークチャップソース
北海道砂川産の玉葱使用。ケチャップをベースにフルーツを加えた甘めのソースです。砂川ポークチャップ協議会公認のソースです。

9/11金 白カレイの昆布仕込み お豆とさつま芋の塩こうじ煮・大根ステーキ

消費期限 9/13(日)



259kcal 卵 19.9g 脂 5.8g 炭 31.9g 塩 3.4g
原材料: さつま芋・ごぼう・人参・大根・グリーンリーフ…国産 白カレイ昆布仕込み…アメリカ産

約 25分

カロリー
ひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	245	255	265	275	535
本体価格 (税込価格)	1,288円 (1,391円)	1,610円 (1,738円)	2,044円 (2,207円)	2,527円 (2,729円)	2,527円に 631円ずつ (681円) プラス

■11日(金)、12日(土)分を、本日もお届けします。

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

- 大根…1cm幅位の半月又は輪切り→耐熱皿にのせ、ラップをかける→電子レンジ(500W)で加熱する
- 加熱時間 1人用:約1分40秒
2人用:約3分
- さつま芋、ごぼう、人参…乱切り→さつま芋、ごぼうは水さらし
- グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 魚はよく熱したグリルで焼く。
- 鍋に液体塩こうじ、A、①を入れて煮立て、ゆで大豆を加えて蓋をして煮る。
- 火が通ったら、むき枝豆を加えてさっと煮る。

- フライパンにバター又は油を熱して大根を両面色よく焼き、Bを加えて味をからめて器に盛り、グリーンリーフを添える。

	1人用	2人用	3人用	4人用
白カレイ昆布仕込み (冷凍)	1切	2切	3切	4切
ゆで大豆(冷凍)	20g	40g	60g	80g
さつま芋	50g	100g	150g	200g
ごぼう	20g	40g	60g	80g
人参	20g	40g	60g	80g
むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g
液体塩こうじ	1/2袋	1袋	1 $\frac{1}{2}$ 袋	2袋
水	150ml	240ml	330ml	400ml
しょうゆ	小 $\frac{1}{2}$	小1	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$
大根	100g	200g	300g	400g
バター又油	小 $\frac{3}{4}$	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1
しょうゆ	大 $\frac{1}{2}$	大1	大1 $\frac{1}{2}$	大2
みりん	小 $\frac{3}{4}$	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1
グリーンリーフ 又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ

白カレイの昆布仕込み
脂ののった白カレイを北海道産の昆布エキ스로漬込みました。昆布だしがほんのり香る一品です。

9/11金

さけの塩こうじ焼き 鶏ひき肉と玉葱の卵とじ・さつま芋の甘みそがらめ

消費期限 9/13(日)



376kcal 卵 23.8g 脂 16.4g 炭 33.3g 塩 2.2g
原材料: 水菜…国産

約 10分

カロリー
ひかえめ

	1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
注文番号	355	365	375	385	565
本体価格 (税込価格)	923円 (996円)	1,660円 (1,792円)	2,359円 (2,547円)	3,058円 (3,302円)	3,058円に 764円ずつ (825円) プラス

■11日(金)、12日(土)分を、本日もお届けします。

作り方

＜さけの塩糎漬焼き＞

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

- 水菜は、カットしてさっとゆでて添える。

＜鶏ひき肉と玉葱の卵とじ＞

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

- ゆでて、カットしたいんげんを添える。

＜さつま芋＞

- 茹でる 水気を切って、味噌たれを絡める。

	1人用	2人用	3人用	4人用
★さけの塩糎漬焼き (冷凍)	1切	2切	3切	4切
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
★鶏ひき肉と玉葱の卵とじ (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
いんげん(冷凍)	10g	20g	30g	40g
さつま芋 (乱切り・冷凍)	50g	100g	150g	200g
味噌たれ	1袋	2袋	3袋	4袋



さけの塩糎漬焼き
鶏ひき肉と玉葱の卵とじ

9/12土

しらすの彩りちらし
お吸い物・ゆず塩あえ

消費期限 9/13(日)



247kcal

蛋 17.7g

脂 10.0g

炭 21.6g

塩 6.4g

※ご飯の栄養量は含まれません

原材料: 青じその葉・みつば・もやし・ほうれん草…国産 むきえび…インドネシア産又はベトナム産

約25分

カロリーひかえめ

※炊飯時間は除く

1人用

2人用

3人用

4人用

5人用以上

注文番号	206	216	226	236	526
本体価格(税込価格)	1,162円(1,254円)	1,453円(1,569円)	1,845円(1,992円)	2,281円(2,463円)	2,281円に570円ずつプラス

■本日は、11日(金)のお届けです。

1人用

2人用

3人用

4人用

下ごしらえ

⑦ 固めに炊いたご飯に寿司酢を加えて混ぜ、冷ます(寿司酢、ご飯の量はお好みで加減してください・コツ参照)

⑧ ほうれん草…ざく切り→もやしと共にゆでる→水気を切る

⑨ むきえび…酒少々(分量外)を加えた熱湯でゆでる

青じその葉…せん切り

溶き卵にAを加えて混ぜ、薄焼き卵を作る→細切り(錦糸卵)

E みつば…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

① 酢飯を器に盛り、しらす、⑨、つぶ明太を彩りよくのせ、のりを散らす。

① 鍋にB、花ふを入れて煮、最後にみつばを加える。

① ゆず塩で④をあえ、器に盛る。

しらすの彩りちらし

お吸い物

ゆず塩あえ

コツ

金揚げしらす(40g冷凍)

むきえび(大冷凍)

博多で作った明太(冷凍)

卵

さとう

塩

油

寿司酢

ご飯(茶碗に軽く)

青じその葉

刻みのり

京花ふ

みつば

だし汁

塩

しょうゆ

みりん

もやし

ほうれん草又青菜

ゆず塩

米2合(約300g)を普通に炊くと、ご飯約660gに炊き上がります。

寿司酢

京花ふ

9/12土

夢みどりの中華味噌炒め
海老まるとワンタンスープ

消費期限 9/13(日)



375kcal

蛋 20.9g

脂 20.6g

炭 26.4g

塩 3.8g

原材料: 玉葱・人参・ピーマン・青梗菜…国産 夢みどリモモ肉…国産

約15分

カロリーひかえめ

※鶏肉…自然解凍する

1人用

2人用

3人用

4人用

5人用以上

注文番号	36	46	56	66	516
本体価格(税込価格)	1,350円(1,458円)	1,800円(1,944円)	2,286円(2,468円)	2,826円(3,052円)	2,826円に706円ずつプラス

■本日は、11日(金)のお届けです。

1人用

2人用

3人用

4人用

下ごしらえ

⑦ 揚げなす、れんこん…凍ったまま耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で1人用当たり約40秒加熱

ピーマン…乱切り

⑧ 青梗菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

① フライパンに油を熱し、玉葱、人参、⑦を炒め、一旦取り出す。

② フライパンに油を足し、鶏肉を両面蓋をして蒸し焼き、火が通ったら①を戻し、中華味噌だれで味付けする。

① 鍋にがらスープ、水を入れて煮立て、ワンタン(凍ったまま)、青梗菜を加えて中火で約3分煮、こしょうで味を調える。

夢みどりの中華味噌炒め

ワンタンスープ

カット済野菜

夢みどリモモ肉(一口カット・冷凍)

玉葱(カット済)

人参(カット済)

海老まると入った海老ワンタン(冷凍)

青梗菜

からスープ(粉末)

水

こしょう

中華味噌だれ

海老まると入った海老ワンタン

からスープ

9/12土

国産豚とふんわり卵の胡麻炒め
野菜フライ&グリーンサラダ

消費期限 9/13(日)



477kcal

蛋 31.9g

脂 28.8g

炭 22.6g

塩 2.6g

原材料: にら・玉葱・人参・水菜…国産 国産豚切り落とし肉…国産

約20分

※豚肉…自然解凍する

1人用

2人用

3人用

4人用

5人用以上

注文番号	246	256	266	276	536
本体価格(税込価格)	1,336円(1,442円)	1,671円(1,804円)	2,122円(2,291円)	2,623円(2,832円)	2,623円に655円ずつプラス

■本日は、11日(金)のお届けです。

1人用

2人用

3人用

4人用

下ごしらえ

⑦ 分量の玉葱…くし形切り

人参…半月又はいちよう切り

⑧ にら…ざく切り

⑨ ブロッコリー…さっとゆでる

水菜…ざく切り

残りの玉葱…薄切り→水さらし又はさっとゆでる

〈作り方〉手順 ●→●

① フライパンに油を熱し、塩、こしょうした溶き卵を流し入れ、ふんわり炒めて一旦取り出す。

② フライパンの汚れを取って油を足し、豚肉を炒め、⑦、⑧にらの順に加えて炒める。

③ 火が通ったらごまだれを絡め、①の卵を戻してひと混ぜする。

① 野菜フライはアルミ箔にのせ、オーブントースター(800W)で約5分焼く。

② 器に盛り、⑨を添え、⑨にドレッシングをかける。

国産豚とふんわり卵の胡麻炒め

野菜フライ&グリーンサラダ

国産豚切り落とし肉(冷凍)

卵

塩・こしょう

油

にら

玉葱

人参

油

ごまだれ

野菜フライ(2枚入り・冷凍)

水菜

玉葱

素材そのままブロッコリー(冷凍)

お好みのドレッシング

ごまだれ

野菜フライ

9/12土

オイスターソース香る太麺あんかけ焼そば
中華奴・ねぎ入りスープ

消費期限 9/13(日)



536kcal

蛋 19.6g

脂 20.1g

炭 69.2g

塩 6.5g

原材料: ミノトマト・細葱…国産

約10分

※オイスターソース香る太麺あんかけ焼そば…オイスターソースが特徴のあんこ、豚もも肉・白菜・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲン菜の6種の具材が入ったあんかけ焼そばです。

1人用

2人用

3人用

4人用

5人用以上

注文番号	356	366	376	386	566
本体価格(税込価格)	865円(934円)	1,556円(1,680円)	2,211円(2,387円)	2,866円(3,095円)	2,866円に716円ずつプラス

■本日は、11日(金)のお届けです。

1人用

2人用

3人用

4人用

作り方

＜オイスターソース香る太麺あんかけ焼そば＞

① 電子レンジ 内袋のままそれぞれ加熱(詳しくはパッケージ参照)して皿に盛る。

めん: 約3分

具入りあん: 約3分50秒

＜揚げなす・オクラ＞

① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移して、1人用当たり約1分加熱する。

② 豆腐と共に、①、ミノトマトを盛り、ドレッシングをかける。

＜ねぎ入りスープ＞

① 熱湯をそそぐ

カットした葱、中華風スープを器に入れて、熱湯を注ぐ。

中華奴

ねぎ入りスープ

豆腐(1/2サイズ・150g)

揚げなす麻婆カット(冷凍)

オクラ(冷凍)

ミノトマト

中華ドレッシング

細葱

中華風スープ

あつさり塩仕立て

熱湯

オイスターソース香る太麺あんかけ焼そば

オイスターソースが特徴のあんこ、豚もも肉・白菜・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲン菜の6種の具材が入ったあんかけ焼そばです。