

8/10月

# 豚肉のごま味噌焼き

白菜と春雨のとろとろ煮

消費期限 8/12(水)



エ 415kcal 蛋 23.9g 脂 21.0g 炭 32.6g 塩 2.9g  
原材料: 玉葱・グリーンリーフ・白菜・人参…国産 豚肩切り落とし肉…カナダ産

約20分

※豚肉・ベーコン…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ はるさめ…熱湯に1〜2分つけて戻す
- ① ベーコン…食べやすく切る  
白菜…ざく切り  
人参…薄めの半月切り  
いんげん…1〜1.5cm長さに切る
- ② 玉葱…薄切り  
グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め焼き、たれ（お好みで加減）で味付けし、器に盛ってグリーンリーフを添える。
- 鍋にA、①（いんげん以外）を入れて蓋をして煮る。
- 火が通ったら⑦のはるさめ、いんげんを加えてさっと煮、よく混ぜたBでとろみをつける。

|                | 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<br>(税込価格) | 1,074円<br>(1,159円) | 1,343円<br>(1,450円) | 1,745円<br>(1,884円) | 2,148円<br>(2,319円) | 2,148円に<br>537円ずつ<br>(579円) プラス |

|                   | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用    |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| 豚肩切り落とし肉<br>(冷凍)  | 100g  | 200g  | 300g  | 400g   |
| 玉葱                | 小1/2コ | 小1コ   | 1コ    | 1コ     |
| 油                 | 小3%   | 大1/2  | 大3%   | 大1     |
| ごま味噌だれ            | 1袋    | 2袋    | 3袋    | 4袋     |
| グリーンリーフ<br>又葉野菜   | 少々    | 1/5コ  | 1/4コ  | 1/4コ   |
| ショルダーベーコン<br>(冷凍) | 20g   | 20g   | 30g   | 40g    |
| はるさめ              | 1コ    | 2コ    | 3コ    | 4コ     |
| くるくるボール           |       |       |       |        |
| 白菜                | 100g  | 200g  | 300g  | 400g   |
| 人参                | 15g   | 30g   | 45g   | 60g    |
| いんげん(冷凍)          | 10g   | 10g   | 15g   | 20g    |
| だし汁               | 150ml | 260ml | 390ml | 520ml  |
| 塩                 | 少々    | 小1/3  | 小1/2  | 小3%    |
| 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     |
| 片栗粉               | 小1/2  | 小1    | 大1/2  | 大3%    |
| 水                 | 小1    | 大3%   | 大1    | 大1 1/2 |

お買物メモ…片栗粉

ショルダー  
ベーコン

8/10月

# 恋美豚のステーキ 赤ワインソース

ペイザンヌサラダ

消費期限 8/12(水)



にんにくの香ばしさ、野菜の旨味が  
ステーキを風味豊かに仕上げます!

エ 509kcal 蛋 23.7g 脂 34.7g 炭 25.5g 塩 2.1g  
原材料: 玉葱・ピーマン・レタス・空心菜の新芽又はブロッコリーの新芽…国産 恋美豚肩ロース肉…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           | 31                 | 41                 | 51                 | 61                 | 511                             |
| 本体価格<br>(税込価格) | 1,459円<br>(1,575円) | 1,824円<br>(1,969円) | 2,371円<br>(2,560円) | 2,918円<br>(3,151円) | 2,918円に<br>729円ずつ<br>(787円) プラス |

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 卵…水からゆでる（沸騰後約10分）→輪切り  
かぼちゃ…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1分30秒加熱→大きいものは食べやすく切る  
空心菜の新芽…ざく切り  
レタス…ちぎる
- ① 玉葱…縦半分に切り、楊枝を等間隔に刺し、繊維を断つように厚めの半月切り  
ピーマン…輪切り

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンに油を熱し、①を焼き、塩、こしょうして器に盛る。
- フライパンの汚れを拭いて油を足し、豚肉を入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
- 豚肉を食べやすく切って①に盛り、ソースをかける。
- ⑦を器に盛り、ドレッシングを添える。

|                          | 1人用         | 2人用          | 3人用          | 4人用          |
|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 恋美豚肩ロース肉<br>(冷凍)         | 1枚<br>(80g) | 2枚<br>(160g) | 3枚<br>(240g) | 4枚<br>(320g) |
| 塩・こしょう                   | 適宜          | 適宜           | 適宜           | 適宜           |
| 油                        | 小3%         | 大1/2         | 大3%          | 大1           |
| ステーキソース<br>(赤ワインと黒胡椒)    | 1袋          | 2袋           | 3袋           | 4袋           |
| 玉葱                       | 小1/2コ       | 小1コ          | 1コ           | 1コ           |
| ピーマン                     | 1コ          | 1コ           | 2コ           | 2コ           |
| 油                        | 小3%         | 大1/2         | 大3%          | 大1           |
| 塩・こしょう                   | 適宜          | 適宜           | 適宜           | 適宜           |
| 卵                        | 1コ          | 2コ           | 3コ           | 4コ           |
| かぼちゃ(冷凍)                 | 60g         | 120g         | 180g         | 240g         |
| レタス又葉野菜                  | 少々          | 1/5コ         | 1/4コ         | 1/3コ         |
| 空心菜の新芽又は<br>ブロッコリーの新芽    | 少々          | 1/3パック       | 1/2パック       | 1パック         |
| ペイザンヌサラダ<br>ドレッシング(300g) | 1/2袋        | 1袋           | 1 1/2袋       | 2袋           |

恋美豚  
「恋美豚」は、愛知県美浜町にある「恋の水神社」付近で徹底した管理のもと、ストレスの少ない環境で育てたSPF認証ブランド豚（※）です。旨みたっぷりで柔らかい肉質が特徴です。  
※SPF認証豚は、認定農場で健康な飼育システムで育てられている安全性の高い豚肉です。

ステーキソース ペイザンヌ  
サラダドレッシング

8/10月

# シャキシャキ鶏つくね丼

キャベツときのこのレンジ蒸し・おかかこんにやく

消費期限 8/12(水)



国産鶏使用!

約25分

下ごしらえ

- ⑦ 鶏つくね…半解凍する（コツ参照）
- ① 溶き卵に塩を加えて混ぜ、細かい炒り卵を作る  
葱…小口切り
- ② こんにやく…スプーン等でちぎる→水洗い
- ③ キャベツ、えのき茸…ざく切り  
舞茸…小房に分ける

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに油を熱して⑦の鶏つくねを入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
- 火が通ったら半量のをたれを加えて味を絡める。
- 丼にご飯を盛り、炒り卵、②の順にのせ、残りのたれをかけ、葱を散らす。
- 耐熱皿に③、ウィンナーをのせてAを振り、ラップをふんわりかけ、電子レンジ（500W）で1人用当たり2分30秒〜3分加熱する。
- 蒸し汁を捨て、ポン酢じょうゆをかけていただく。
- 鍋にB、こんにやく、半量のソフトけずりを入れて蓋をして煮る。
- 器に盛り、残りのソフトけずりをのせる。

|                | 1人用                | 2人用                | 3人用                | 4人用                | 5人用以上                           |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------|
| 注文番号           | 241                | 251                | 261                | 271                | 531                             |
| 本体価格<br>(税込価格) | 1,277円<br>(1,379円) | 1,597円<br>(1,724円) | 2,076円<br>(2,242円) | 2,555円<br>(2,759円) | 2,555円に<br>638円ずつ<br>(689円) プラス |

|                         | 1人用    | 2人用    | 3人用    | 4人用    |
|-------------------------|--------|--------|--------|--------|
| シャキシャキ鶏つくね<br>(約30g/冷凍) | 4コ     | 8コ     | 12コ    | 16コ    |
| 油                       | 小3%    | 大1/2   | 大3%    | 大1     |
| 照り焼きのたれ                 | 1袋     | 2袋     | 3袋     | 4袋     |
| 卵                       | 1コ     | 1コ     | 2コ     | 2コ     |
| 塩                       | 少々     | 少々     | 少々     | 少々     |
| 細葱                      | 少々     | 少々     | 少々     | 少々     |
| ホウライナ(冷凍)               | 10g    | 20g    | 30g    | 40g    |
| キャベツ                    | 80g    | 160g   | 240g   | 320g   |
| 舞茸                      | 1/4パック | 1/2パック | 1/2パック | 1/2パック |
| えのき茸                    | 1/4袋   | 1/2袋   | 1/2袋   | 1袋     |
| 酒                       | 大1/2   | 大1     | 大1 1/2 | 大2     |
| 塩・こしょう                  | 適宜     | 適宜     | 適宜     | 適宜     |
| ポン酢じょうゆ                 | 適宜     | 適宜     | 適宜     | 適宜     |
| こんにやく                   | 1/4枚   | 1/2枚   | 2/3枚   | 1枚     |
| だし汁                     | 60ml   | 120ml  | 150ml  | 180ml  |
| しょうゆ                    | 小1/2   | 小1     | 大1/2   | 大3%    |
| みりん                     | 小1/2   | 小1     | 大1/2   | 大3%    |
| ソフトけずり                  | 1/2袋   | 1袋     | 1 1/2袋 | 2袋     |

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

コツ  
シャキシャキ鶏つくねは電子レンジでもOKです。  
加熱時間の目安(500W・ラップ有):凍ったまま耐熱皿にのせ、4コ当たり約2分加熱します。

シャキシャキ  
鶏つくね 照り焼きの  
たれ

8/10月

# 鶏ふりそで炭火焼き

ふろふき大根・白菜のゆかりあえ

消費期限 8/12(水)



エ 248kcal 蛋 23.8g 脂 4.2g 炭 28.7g 塩 3.8g  
原材料: 葱・白菜…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           | 351            | 361                | 371                | 381                | 561                             |
| 本体価格<br>(税込価格) | 875円<br>(945円) | 1,664円<br>(1,797円) | 2,364円<br>(2,553円) | 3,065円<br>(3,310円) | 3,065円に<br>766円ずつ<br>(827円) プラス |

作り方

- <鶏ふりそで炭火焼き、葱>  
① 電子レンジ 凍ったままの鶏肉、ぶつ切りにした葱を耐熱皿にのせ、たれをかけて加熱する。

加熱時間 1人用:約2分30秒  
目安 2人用:約4分

※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。

<ふろふき大根>

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
- 味噌たれをかける。

<白菜、いんげん>

- 茹でる いんげんはカットして、白菜と共にゆでる。
- 水気を絞って、ゆかりであえる。

|                   | 1人用  | 2人用  | 3人用    | 4人用  |
|-------------------|------|------|--------|------|
| 鶏ふりそで炭火焼き<br>(冷凍) | 100g | 200g | 300g   | 400g |
| 炭火焼き風味たれ          | 1袋   | 2袋   | 3袋     | 4袋   |
| 葱                 | 1/2本 | 1本   | 1 1/2本 | 2本   |
| ふろふき大根            | 1袋   | 2袋   | 3袋     | 4袋   |
| 味噌たれ              | 1袋   | 2袋   | 3袋     | 4袋   |
| 白菜(カット済)          | 50g  | 100g | 150g   | 200g |
| いんげん(冷凍)          | 10g  | 20g  | 30g    | 40g  |
| ゆかり               | 1/2袋 | 1袋   | 1 1/2袋 | 2袋   |

鶏ふりそで炭火焼き  
鶏一羽からわずかししか取れない希少部位“ふりそで”を炭火で焼き上げました。淡白で上品な身質と適度な脂があり、身のしっとり感とむっちりとした独特の食感が味わえます。

炭火焼き風味  
たれ ふろふき大根

8/11火

骨なし白身魚の天丼

豚汁・冷奴

消費期限 8/13(木)



新登場商品  
ひとくち  
白身天ぷら

骨なしの白身魚の  
天ぷらです!!

工 429kcal 蛋 25.6g 脂 19.1g 炭 38.5g 塩 5.0g ※ご飯の栄養量は含まれません

原材料: 青じその葉・大根・人参・葱…国産 豚肩コマ…カナダ産

約15分 時短メニュー

| 注文番号        | 1人用             | 2人用             | 3人用             | 4人用             | 5人用以上                           |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|
| 202         | 212             | 222             | 232             | 522             |                                 |
| 本体価格 (税込価格) | 1,163円 (1,256円) | 1,454円 (1,570円) | 1,890円 (2,041円) | 2,326円 (2,512円) | 2,326円に<br>581円ずつ<br>(627円) プラス |

■11日(火)・12日(水)・13日(木)分を本日お届けします。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ 大根、人参…半月又はいちょう切り  
葱…ぶつ切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

① 白身天ぷら、竹輪磯辺揚げは共に凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップなし)、電子レンジ(500W)で加熱する(コツ参照)。

加熱時間 1人用:約2分30秒  
2人用:約4分

※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。

② 丼にご飯を盛り、①、青じその葉をのせ、たれをかけていただく。

① 鍋にだし汁、大根、人参、ごぼうを入れて煮立て、豚肉を加えて蓋をして煮る。

② 火が通ったら葱を加えてさつと煮、みそを溶かし入れる。

① 豆腐は奴に切って器に盛り、削り節をのせ、しょうゆをかけていただく。

お買物メモ…みそ・削り節

新登場商品 ひとくち白身天ぷら  
すけとうだらのお漬物の天ぷらです。すべての骨が除去されたいため、お子様にも安心してお召し上がりいただけます。

コツ  
レンジで温めた後アルミ箔にのせ、オーブントースターで表面がカリッとするとまで焼くとより一層美味しくお召し上がりいただけます。是非お試しください。

ひとくち白身天ぷら 竹輪磯辺揚げ 天ぷらのたれ

8/11火

牛肉豆腐

カニカマ天ぷら・白菜のあさ漬け

消費期限 8/13(木)



工 359kcal 蛋 30.4g 脂 16.5g 炭 22.1g 塩 3.7g

原材料: 人参・ほうれん草・白菜・青じその葉…国産 牛コマ…オーストラリア産

約15分 人気メニュー

| 注文番号        | 1人用             | 2人用             | 3人用             | 4人用             | 5人用以上                           |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|
| 32          | 42              | 52              | 62              | 512             |                                 |
| 本体価格 (税込価格) | 1,408円 (1,520円) | 1,760円 (1,900円) | 2,288円 (2,471円) | 2,816円 (3,041円) | 2,816円に<br>704円ずつ<br>(760円) プラス |

■11日(火)・12日(水)・13日(木)分を本日お届けします。

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ 豆腐…食べやすく切る  
ほうれん草…ざく切り  
① 白菜…細切り→あさ漬の素をもみ込む→水気を絞る  
青じその葉…せん切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

① 鍋に万能つゆ、水を入れて煮立て、牛肉を入れて色が変わるまで煮て取り出す。

② ①の鍋に人参、豆腐を入れて蓋をして煮、火が通ったらほうれん草を加え、牛肉を戻してひと煮する。

① ①を合わせて器に盛る。

新登場商品 ひとくち白身天ぷら  
すけとうだらのお漬物の天ぷらです。すべての骨が除去されたいため、お子様にも安心してお召し上がりいただけます。

コツ  
レンジで温めた後アルミ箔にのせ、オーブントースターで表面がカリッとするとまで焼くとより一層美味しくお召し上がりいただけます。是非お試しください。

ひとくち白身天ぷら 竹輪磯辺揚げ 天ぷらのたれ

8/11火

国産豚の黒糖じょうゆ焼き

簡単卵の花・長芋のもずくあえ

消費期限 8/13(木)



工 368kcal 蛋 26.7g 脂 14.6g 炭 32.5g 塩 2.7g

原材料: グリーンリーフ・人参・生椎茸・長芋・オクラ…国産 国産豚切り落とし肉…国産

約30分 栄養士イチオシ! カロリーひかえめ

| 注文番号        | 1人用             | 2人用             | 3人用             | 4人用             | 5人用以上                           |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|
| 242         | 252             | 262             | 272             | 532             |                                 |
| 本体価格 (税込価格) | 1,265円 (1,366円) | 1,582円 (1,708円) | 2,056円 (2,220円) | 2,531円 (2,733円) | 2,531円に<br>632円ずつ<br>(682円) プラス |

■11日(火)・12日(水)・13日(木)分を本日お届けします。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ 長芋…皮をむいて酢水にさらす→1cm位の角切り  
オクラ…塩少々(分量外) 振って軽くもみ、ゆでる→小口切り

① なんと…食べやすく切る  
人参…半月又はいちょう切り  
椎茸…石づきを取って薄切り  
② グリーンリーフ…ちぎる  
③ 焚黒糖+④を合わせる

〈作り方〉手順 ●→●→●

① フライパンに油を熱して豚肉を炒め焼き、火が通ったら⑤で味付けし、グリーンリーフを添える。

① 鍋に⑥、⑦を入れて蓋をして煮る。

② 火が通ったらむき枝豆、おからパウダーを加え、汁気がなくなるまで混ぜながら加熱する。

① 黒酢もずくで⑦をあえる。

焚黒糖(たきこくとう)とは!?  
お料理に使いやすい粉末状に加工されたもので、カリウム、カルシウム、ビタミンB1、B2共に白砂糖より多く含まれます。

黒酢もずく

国産豚の黒糖じょうゆ焼き 簡単卵の花 長芋のもずくあえ

8/11火

山芋入豆腐ハンバーグ

れんこんきんぴら・キャベツのお浸し

消費期限 8/13(木)



工 349kcal 蛋 13.3g 脂 16.6g 炭 36.6g 塩 5.1g

原材料: グリーンリーフ・ミニトマト・キャベツ…国産

約10分 カロリーひかえめ

| 注文番号        | 1人用         | 2人用             | 3人用             | 4人用             | 5人用以上                           |
|-------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|
| 352         | 362         | 372             | 382             | 562             |                                 |
| 本体価格 (税込価格) | 875円 (945円) | 1,664円 (1,797円) | 2,364円 (2,553円) | 3,065円 (3,310円) | 3,065円に<br>766円ずつ<br>(827円) プラス |

■11日(火)・12日(水)・13日(木)分を本日お届けします。

作り方

＜山芋入豆腐ハンバーグ＞

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コ:約3分  
目安 4コ:約4分30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。

② グリーンリーフ、ミニトマトを添えて大根おろしだれをかける。

＜キャベツ、ほぼカニ＞

① 茹でる

② 水気を切って、天ぷらつゆをかける。

山芋入豆腐ハンバーグ…豆腐に山芋、魚のすり身、鶏肉、野菜を加えた、ふわふわ食感のハンバーグ。豆腐のまろやかなおいしさに、にんじん、れんこんなどの野菜の食感と色が映えます。

山芋入豆腐ハンバーグ 山芋入豆腐ハンバーグ 大根おろしだれ グリーンリーフ 又葉野菜 ミニトマト

れんこんきんぴら(冷蔵) ほうぼカニ(冷凍) キャベツ(カット済) 天ぷらつゆ

8/12 水 牛皿 加賀揚げ・甘酢あえ



300kcal 17.5g 脂 12.2g 炭 29.8g 塩 3.8g  
原材料: 玉葱・キャベツ・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        | 203             | 213             | 223             | 233             | 523                |
| 本体価格 (税込価格) | 1,154円 (1,246円) | 1,443円 (1,558円) | 1,875円 (2,025円) | 2,308円 (2,492円) | 2,308円に 577円ずつ プラス |

■本日は11日(火)のお届けです。

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 加賀揚…半解凍する
- ① 玉葱…薄切り  
糸こんにゃく…食べやすく切る→水洗い
- ② キャベツ、人参…細切り→コーンと共にゆでる→水気を切る

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 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取り出す。
- ①を加えて蓋をして煮、火が通ったら牛肉を戻してひと煮する。

①アルミ箔に⑦の加賀揚をのせ、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。

①Bで②をあえる。

加賀揚

魚のすり身に国産野菜(キャベツ・人参・ごぼう等)を加えた野菜の自然な甘みが自慢のさつま揚げです。

|                 | 1人用   | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| 牛コマ(冷凍)         | 60g   | 120g  | 180g  | 240g  |
| 玉葱              | 小1/2コ | 小1コ   | 1コ    | 1コ    |
| 糸こんにゃく<br>又しらたき | 50g   | 100g  | 150g  | 200g  |
| だし汁             | 80ml  | 120ml | 150ml | 180ml |
| さとう             | 大½    | 大1    | 大1½   | 大2    |
| 酒               | 大½    | 大1    | 大1½   | 大2    |
| しょうゆ            | 大¾    | 大1¾   | 大2½   | 大3½   |
| みりん             | 小½    | 小1    | 大½    | 大¾    |
| 加賀揚(冷凍)         | 50g   | 100g  | 150g  | 200g  |
| しょうゆ            | 適宜    | 適宜    | 適宜    | 適宜    |
| キャベツ            | 50g   | 100g  | 150g  | 200g  |
| 人参              | 15g   | 30g   | 45g   | 60g   |
| カーネルコーン<br>(冷凍) | 10g   | 10g   | 15g   | 20g   |
| サラダ油            | 小¾    | 大½    | 大¾    | 大1    |
| さとう             | 小1    | 大¾    | 大1    | 大1½   |
| 塩               | 少々    | 小¼    | 小½    | 小½    |
| 酢               | 大¾    | 大1½   | 大2    | 大2¾   |

8/12 水 国産若鶏のたれかつ丼 具たくさん豚汁



614kcal 25.9g 脂 31.3g 炭 57.1g 塩 5.0g  
原材料: 細葱…国産 国産豚バラコマ…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        | 33              | 43              | 53              | 63              | 513                |
| 本体価格 (税込価格) | 1,472円 (1,589円) | 1,840円 (1,987円) | 2,392円 (2,583円) | 2,944円 (3,179円) | 2,944円に 736円ずつ プラス |

■本日は11日(火)のお届けです。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 豆腐…一口大に切る  
葱…小口切り

〈作り方〉手順 ●→●

- チキンカツは凍ったまま耐熱皿にのせて(ラップ無)、電子レンジ(500W)で加熱し、たれを絡める。  
加熱時間 4コ:約1分50秒  
8コ:約3分  
※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。
- 丼にご飯を盛り、キャベツミックス、①を盛る。

①鍋に水を入れて煮立て、豚肉、さつま芋を入れて蓋をして煮、火が通ったら豆腐を加えてひと煮する。

②わかめ汁を溶かし入れ、葱を散らす。

国産若鶏のチキンカツ

国産豚バラコマ(冷凍)

豆腐(300g)

さつま芋(乱切り・冷凍)

わかめ汁

水

細葱

キャベツ・人参・紫キャベツのミックスサラダです。洗わずにそのままお召し上がりください。

カボチャ 野菜汁

レンジDE国産若鶏のチキンカツ

たれカツのたれ

8/12 水 白身魚フリッターのタルタル南蛮 豚肉と野菜の甘辛炒め・青菜のおろしあえ



350kcal 20.8g 脂 15.0g 炭 32.9g 塩 3.7g  
原材料: サニーレタス・白菜・玉葱・人参・小松菜・大根…国産 国産豚コマ…国産

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) | 1,244円 (1,343円) | 1,556円 (1,680円) | 2,022円 (2,183円) | 2,489円 (2,688円) | 2,489円に 622円ずつ プラス |

■本日は11日(火)のお届けです。

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 白菜…ざく切り  
玉葱…くし形切り  
人参…半月又はいちょう切り
- ② 小松菜…ゆでる→ざく切り  
大根…すりおろす→水気を切る
- ③ サニーレタス…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 小鍋にAを入れ中火弱の火加減で、とろみがつくまで混ぜながら加熱する(南蛮だれ)。
- 白身魚フリッターは凍ったまま耐熱皿にのせ(ラップ無)、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2分50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。  
※白身魚フリッターはまれに小骨等が残ることがあります。お召し上がりの際はご注意ください。
- 南蛮だれで②を絡め、サニーレタスと共に皿に盛り、タルタルソースをかける。

①フライパンに油を熱し、豚肉、⑦の順に炒め、Bで味付けする。

①①を器に盛り、ポン酢じょうゆをかける。

白身魚フリッター

タルタルソース

白身魚フリッターのタルタル南蛮

豚肉と野菜の甘辛炒め

青菜のおろしあえ

お買物メモ…片栗粉・ポン酢じょうゆ

|              | 1人用   | 2人用  | 3人用  | 4人用  |
|--------------|-------|------|------|------|
| 白身魚フリッター(冷凍) | 100g  | 200g | 300g | 400g |
| さとう          | 大¾    | 大1½  | 大2½  | 大3   |
| 酢            | 大½    | 大1   | 大1½  | 大2   |
| しょうゆ         | 大¾    | 大1¾  | 大2½  | 大3½  |
| 片栗粉          | 小¼    | 小½   | 小¾   | 小1   |
| タルタルソース      | 1袋    | 2袋   | 3袋   | 4袋   |
| サニーレタス       | 少々    | 1/5コ | 1/4コ | 1/4コ |
| 又葉野菜         |       |      |      |      |
| 国産豚コマ(冷凍)    | 20g   | 40g  | 60g  | 80g  |
| 白菜           | 80g   | 160g | 240g | 320g |
| 玉葱           | 小1/2コ | 小1コ  | 1コ   | 1コ   |
| 人参           | 15g   | 30g  | 45g  | 60g  |
| 油            | 小¾    | 大½   | 大¾   | 大1   |
| さとう          | 小½    | 小1   | 大½   | 大¾   |
| 酒            | 小¾    | 大½   | 大¾   | 大1   |
| しょうゆ         | 小¾    | 大½   | 大¾   | 大1   |
| 小松菜又青菜       | 1/5ワ  | 1/3ワ | 1/2ワ | 2/3ワ |
| 大根           | 50g   | 100g | 150g | 200g |
| ポン酢じょうゆ      | 適宜    | 適宜   | 適宜   | 適宜   |

8/12 水 ハッシュドポーク ふわふわエッグサラダ



469kcal 14.2g 脂 32.8g 炭 29.2g 塩 2.8g  
原材料: サニーレタス…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) | 905円 (977円) | 1,720円 (1,857円) | 2,444円 (2,639円) | 3,168円 (3,421円) | 3,168円に 792円ずつ プラス |

■本日は11日(火)のお届けです。

作り方

＜ハッシュドポーク＞

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
- ご飯と共に盛る。

＜ふわふわエッグ＞

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。
- 茹でる
- かぼちゃは大きいものはカットして、①、サニーレタスと共に盛り、ドレッシングをかける。

★ハッシュドポーク(冷凍)

ふわふわエッグ(冷凍)

かぼちゃ(冷凍)

素材そのままブロッコリー(冷凍)

サニーレタス又葉野菜

焙煎胡麻ドレッシング(15ml)

ハッシュドポーク

ふわふわエッグ

焙煎胡麻ドレッシング

8/13木 4種の野菜ハンバーグ 煮豆



606kcal 29.8g 脂 34.4g 炭 44.3g 塩 3.6g

8/13木 牛肉大根 彩りポテトサラダ・豆腐のみそ汁



503kcal 27.5g 脂 27.6g 炭 36.0g 塩 3.7g

原材料: 大根・人参・じゃが芋・胡瓜…国産 牛コマ…オーストラリア産

約20分 4種の野菜ハンバーグ 煮豆

下ごしらえ

- ⑦ハンバーグ…半解凍する
- ①卵…水からゆでる(沸騰後約10分)→食べやすく切る
- ②マカロニ…熱湯で約4分ゆでる(最後にミックスベジタブルを加え、共にゆで上げる)
- ⑤五目揚げ…食べやすく切る れんこん…いちよう切り

〈作り方〉手順 ●→●

- ①フライパンに油を熱して⑦のハンバーグを入れて焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼く。
- ②Aで②をあえる。
- ③ハンバーグに火が通ったら皿に盛り、②、ゆで卵を添え、ハンバーグに和風ソースをかける。

- ①鍋にB、⑤、ゆで大豆を入れて蓋をして煮る。
- ②火が通ったらむき枝豆を加えてさっと煮る。

|                      | 1人用            | 2人用                            | 3人用            | 4人用            |
|----------------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|
| 注文番号                 | 204            | 214                            | 224            | 234            |
| 本体価格(税込価格)           | 1,115円(1,204円) | 1,394円(1,505円)                 | 1,812円(1,956円) | 2,230円(2,408円) |
| 5人用以上                | 524            | 2,230円に<br>557円ずつ<br>(601円)プラス |                |                |
| ■本日は11日(火)のお届けです。    |                |                                |                |                |
| 1人用                  | 2人用            | 3人用                            | 4人用            |                |
| 4種の野菜ハンバーグ(約120g・冷凍) | 1コ             | 2コ                             | 3コ             | 4コ             |
| 油                    | 小%             | 大½                             | 大%             | 大1             |
| 和風ソース                | 1/2袋           | 1袋                             | 1½袋            | 2袋             |
| 早ゆでマカロニ(乾)           | 20g            | 40g                            | 60g            | 80g            |
| ミックスベジタブル(冷凍)        | 10g            | 20g                            | 30g            | 40g            |
| マヨネーズ                | 大%             | 大1½                            | 大2             | 大2%            |
| 塩・こしょう               | 適宜             | 適宜                             | 適宜             | 適宜             |
| 卵                    | 1コ             | 1コ                             | 2コ             | 2コ             |
| 五目揚げ(冷凍)             | 1枚             | 1枚                             | 2枚             | 2枚             |
| ゆで大豆(冷凍)             | 50g            | 100g                           | 150g           | 200g           |
| れんこんスライス(冷凍)         | 20g            | 40g                            | 60g            | 80g            |
| むき枝豆(冷凍)             | 10g            | 10g                            | 15g            | 20g            |
| だし汁                  | 120ml          | 180ml                          | 240ml          | 290ml          |
| さとう                  | 小1             | 大%                             | 大1             | 大1½            |
| 酒                    | 小1             | 大%                             | 大1             | 大1½            |
| しょうゆ                 | 大½             | 大1                             | 大1½            | 大2             |
| お買物メモ…マヨネーズ          |                |                                |                |                |

4種の野菜ハンバーグ 玉葱、人参、ブロッコリー、かぼちゃの彩り豊かな野菜を練り込んだ鶏肉ベースのあっさりとした柔らかいハンバーグです。



8/13木 いかとポテトのXO醤炒め ひとくち餃子のかき玉スープ



404kcal 25.5g 脂 12.9g 炭 46.5g 塩 5.4g

原材料: 大根…国産

約15分 いかとポテトのXO醤炒め ひとくち餃子のかき玉スープ

下ごしらえ

- ⑦カントリーウェッジ…凍ったまま耐熱皿にのせて(ラップなし)、電子レンジ(500W)で1人用当たり約1分加熱する
- ①XO醤ソース…袋のまま(凍ったまま)熱湯で約5分温める
- ②いんげん…2〜3等分に切る
- ⑤大根…半月又はいちよう切り

〈作り方〉手順 ●→●

- ①フライパンに油を熱し、いかの粉付け(凍ったまま)を転がしながら炒め、火が通ったら②、三色ピーマン、いんげんを加えて更に炒め、ソースを絡める。

- ①鍋にがらスープ、A、大根を入れて煮立て、ほうれん草、凍ったままの餃子を加えて煮、こしょうで味を調え、溶き卵を回し入れ、ひと煮する。

|                   | 1人用            | 2人用                            | 3人用            | 4人用            |
|-------------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|
| 注文番号              | 34             | 44                             | 54             | 64             |
| 本体価格(税込価格)        | 1,519円(1,640円) | 1,899円(2,050円)                 | 2,468円(2,665円) | 3,038円(3,281円) |
| 5人用以上             | 514            | 3,038円に<br>759円ずつ<br>(819円)プラス |                |                |
| ■本日は11日(火)のお届けです。 |                |                                |                |                |
| 1人用               | 2人用            | 3人用                            | 4人用            |                |
| いかの粉付け(冷凍)        | 90g            | 180g                           | 270g           | 360g           |
| カントリーウェッジ(冷凍)     | 50g            | 100g                           | 150g           | 200g           |
| 三色ピーマン(冷凍)        | 20g            | 40g                            | 60g            | 80g            |
| いんげん(冷凍)          | 10g            | 10g                            | 15g            | 20g            |
| 油                 | 小%             | 大½                             | 大%             | 大1             |
| XO醤ソース(冷凍)        | 1/2袋           | 1袋                             | 1½袋            | 2袋             |
| ひとくち餃子(冷凍)        | 3コ             | 6コ                             | 9コ             | 12コ            |
| 大根                | 60g            | 120g                           | 180g           | 240g           |
| 九州産ほうれん草(冷凍)      | 15g            | 30g                            | 45g            | 60g            |
| がらスープ(粉末)         | 1袋             | 2袋                             | 3袋             | 4袋             |
| 水                 | 200ml          | 400ml                          | 600ml          | 800ml          |
| しょうゆ              | 小½             | 小%                             | 小1             | 大½             |
| こしょう              | 適宜             | 適宜                             | 適宜             | 適宜             |
| 卵                 | 1コ             | 1コ                             | 2コ             | 2コ             |

XO醤とは? ブランデーの「最高級品」を意味する「XO(エクソオー)」から名付けられ、干しえび、貝柱、にんにく、唐辛子など旨みの豊富な食材にピリッとした辛味を加えた調味料です。

8/13木 白身魚の彩り野菜あん 北海道産チーズのいもち・なすとしめじのドレッシングあえ



408kcal 13.4g 脂 24.7g 炭 32.9g 塩 2.4g

原材料: ぶなしめじ…国産

約10分 白身魚の彩り野菜あん 北海道産チーズのいもち・なすとしめじのドレッシングあえ

作り方

- ＜白身魚(ホキ)の彩り野菜あんかけ＞
- ① 湯煎 凍ったまま袋ごと約10分加熱する。

＜北海道産チーズのいもち＞

- ① 電子レンジ 加熱時間 2コ:約1分10秒 目安 4コ:約1分50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。

＜オクラ＞

- ② 茹でる ①と共に盛り、ケチャップを添える。

＜揚げなす、ぶなしめじ＞

- ① 電子レンジ ぶなしめじは小房に分け、揚げなすと共に耐熱皿にのせ、1人用当たり約1分40秒加熱する。
- ② 和風ドレッシングであえる。

|                      | 1人用          | 2人用                            | 3人用            | 4人用            |
|----------------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------------|
| 注文番号                 | 354          | 364                            | 374            | 384            |
| 本体価格(税込価格)           | 949円(1,024円) | 1,804円(1,948円)                 | 2,563円(2,768円) | 3,323円(3,588円) |
| 5人用以上                | 564          | 3,323円に<br>830円ずつ<br>(896円)プラス |                |                |
| ■本日は11日(火)のお届けです。    |              |                                |                |                |
| 1人用                  | 2人用          | 3人用                            | 4人用            |                |
| 白身魚(ホキ)の彩り野菜あんかけ(冷凍) | 1袋           | 2袋                             | 3袋             | 4袋             |
| 北海道産チーズのいもち(冷凍)      | 2コ           | 4コ                             | 6コ             | 8コ             |
| オクラ(冷凍)              | 20g          | 40g                            | 60g            | 80g            |
| トマトケチャップ             | 適宜           | 適宜                             | 適宜             | 適宜             |
| 揚げなす(冷凍)             | 50g          | 100g                           | 150g           | 200g           |
| ぶなしめじ                | 1/4袋         | 1/2袋                           | 2/3袋           | 1袋             |
| 和風ドレッシングデリシャス        | 1袋           | 2袋                             | 3袋             | 4袋             |
| お買物メモ…トマトケチャップ       |              |                                |                |                |

