

9/28月
チャプチェ
焼売・ナムル

消費期限 9/30(水)



エ 412kcal 蛋 17.8g 脂 14.1g 炭 53.3g 塩 3.2g
原材料: 玉葱・人参・ピーマン・もやし・小松菜…国産 牛コマ…オーストラリア産

約
20分

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦小松菜…ざく切り→もやしと
共にゆでる→水気を切る
- ④はるさめ…熱湯に約2分つけ
て戻す→水気を切る
- ②玉葱…薄切り
人参、ピーマン…細切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに油を熱して牛
肉を炒め、玉葱、人参を加えて
更に炒める。
- 火が通ったらはるさめ、ピー
マンを加えてさっと炒め、た
れ(お好みで加減)で味付け
する。

- 焼売は凍ったまま耐熱皿に
のせ(ラップ有)、電子レンジ
で加熱し、しょうゆにつけて
いただく。

加熱時間 3コ:約1分10秒
目安 6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。

- ①Aで⑦をあえ、器に盛る。

	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 (税込価格)	1,192円 (1,287円)	1,491円 (1,610円)	1,893円 (2,044円)	2,340円 (2,527円)	2,340円に 585円ずつ (631円) プラス
1人用	2人用	3人用	4人用		
牛コマ(冷凍)	50g	100g	150g	200g	
はるさめ	2コ	4コ	6コ	8コ	
くるくるボール	玉葱 小1/2コ	小1コ	1コ	1コ	
	人参 20g	40g	60g	80g	
	ピーマン 1/2コ	1コ	2コ	2コ	
	油 小1/4	大1/2	大1/2	大1	
焼肉のたれ	1袋	2袋	3袋	4袋	
焼売(冷凍)	3コ	6コ	9コ	12コ	
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜	
もやし	75g	150g	200g	300g	
小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ	
ポン酢しょうゆ	小1	大1/2	大1	大1 1/2	
ごま油	小1/4	小1/2	小1/2	小1	

お買物メモ…ポン酢しょうゆ・ごま油

焼肉のたれ 焼売

9/28月
ジョイフル 照焼きハンバーグ
たっぷり野菜のコンソメ煮

消費期限 9/30(水)



エ 477kcal 蛋 21.2g 脂 28.5g 炭 33.8g 塩 3.8g
原材料: 白菜、玉葱・えのき茸…国産

約
15分

※ハンバーグ…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ポテト…半解凍する
- ④オクラ、コーン…塩少々(分量
外) 加えた熱湯でゆでる
- ②ハンバーグソース…袋のまま湯
につけて温める
- ⑤えのき茸…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

- ポテトはアルミ箔にのせ、オーブ
ントースターで表面がカリッとす
るまで焼き、塩、こしょうする。
- フライパンを熱して(油は不要)
ハンバーグを焼き、裏返して蓋
をして蒸し焼き、火が通ったら
器に盛り、①、④を添え、ソース、
ペッパーをかける。
詳しいハンバーグの調理方法は、
パッケージを参照してください。

- 鍋にコンソメ顆粒、水、白菜、玉
葱、えのき茸を入れて蓋をして
煮る。
- 火が通ったらオーシャンキング
を加えてひと煮し、塩、こしょう
で味を調える。

	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)	1,391円 (1,502円)	1,855円 (2,003円)	2,355円 (2,543円)	2,912円 (3,144円)	2,912円に 728円ずつ (786円) プラス
1人用	2人用	3人用	4人用		
ジョイフルのハンバーグ (お肉・野菜・ポテト・ソース) シュートリングポテト (冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋	
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜	
オクラ(冷凍)	20g	40g	60g	80g	
カーネルコーン (冷凍)	10g	10g	15g	20g	
オーシャンキング (冷凍)	15g	15g	20g	30g	
白菜(カット済)	60g	120g	180g	240g	
玉葱(カット済)	20g	40g	60g	80g	
えのき茸	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋	
コンソメ顆粒	1袋	2袋	3袋	4袋	
水	190ml	330ml	450ml	540ml	
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜	



「ジョイフル」のハンバーグ…
大分発祥のファミリーレストラン「ジョイフル」の一番人
気のハンバーグをご自宅でお楽しみいただけます。
ジョイフルオリジナル
のてりやきソースと
ペッパーが食欲をそ
そります。



ジョイフルの
ハンバーグ 野菜立湯 野菜立湯 ミニナックル ミニナックル ミニナックル ミニナックル

約
25分

※薩摩平天…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦切干大根…ぬるま湯戻し
分量の玉葱…薄切り→切干
大根と共にさっとゆで
る→水気を絞る
- 胡瓜…小口切り→塩少々(分
量外)振って軽くもむ→
水気を絞る
- ①薩摩平天…食べやすく切る
さつま芋…乱切り→水さらし
残りの玉葱…くし形切り
- ②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、凍っ
たままの大葉焼を両面蓋を
して蒸し焼き、グリーンリー
フを添える。

- 鍋にAを入れて煮立て、④を
加えて蓋をして煮、最後にむ
き枝豆を加えてひと煮する。

- Bを合わせ、⑦をあえる。

	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 (税込価格)	1,248円 (1,347円)	1,560円 (1,684円)	1,981円 (2,139円)	2,449円 (2,644円)	2,449円に 612円ずつ (660円) プラス
1人用	2人用	3人用	4人用		
国産若鶏と野菜の大葉焼(約32g)	3枚	6枚	9枚	12枚	
油	小1/4	大1/2	大1/2	大1	
グリーンリーフ又野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ	
高知産しょうがの薩摩平天(冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚	
さつま芋	60g	120g	180g	240g	
玉葱	小2/3コ	小2/3コ	2/3コ	2/3コ	
むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g	
だし汁	120ml	180ml	240ml	290ml	
さとう	小1	大1/2	大1	大1 1/2	
酒	小1	大1/2	大1	大1 1/2	
しょうゆ	大1/2	大1	大1 1/2	大2	
胡瓜	1/3本	2/3本	1本	1 1/2本	
玉葱	小1/3コ	小1/3コ	1/3コ	1/3コ	
切干大根	5g	10g	15g	20g	
サラダ油	大1/2	大1	大1 1/2	大2	
さとう	小1/4	大1/2	大1/2	大1	
塩	少々	少々	小1/4	小1/4	
酢	大1/2	大1 1/2	大2 1/2	大3	
こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜	

国産若鶏と野菜の大葉焼…
国産の鶏ムネ肉と野菜(人参・れんこん・たけのこ・山
芋・大葉・玉葱・いんげん・葱)を使用しています。大葉
の爽やかな風味が食欲をそそる人気の一品です。

国産若鶏と
野菜の大葉焼 高知産しょうがの
薩摩平天

9/28月
さばのみそ煮
厚揚げとかぼちゃの煮もの・シャキシャキサラダ

消費期限 9/30(水)



エ 475kcal 蛋 22.5g 脂 28.7g 炭 31.6g 塩 2.3g
原材料: 水菜・もやし・人参・玉葱…国産

約
10分

※さばのみそ煮…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ポテト…半解凍する
- ④オクラ、コーン…塩少々(分量
外) 加えた熱湯でゆでる
- ②ハンバーグソース…袋のまま湯
につけて温める
- ⑤えのき茸…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

- ポテトはアルミ箔にのせ、オーブ
ントースターで表面がカリッとす
るまで焼き、塩、こしょうする。
- フライパンを熱して(油は不要)
ハンバーグを焼き、裏返して蓋
をして蒸し焼き、火が通ったら
器に盛り、①、④を添え、ソース、
ペッパーをかける。
詳しいハンバーグの調理方法は、
パッケージを参照してください。

- 鍋にコンソメ顆粒、水、白菜、玉
葱、えのき茸を入れて蓋をして
煮る。
- 火が通ったらオーシャンキング
を加えてひと煮し、塩、こしょう
で味を調える。

	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)	898円 (969円)	1,615円 (1,744円)	2,295円 (2,478円)	2,975円 (3,213円)	2,975円に 743円ずつ (802円) プラス
1人用	2人用	3人用	4人用		
さばのみそ煮(骨取り・冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋	
オクラ(冷凍)	15g	30g	45g	60g	
★厚揚げとかぼちゃの煮もの(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋	
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ	
もやし	50g	100g	150g	200g	
人参(カット済)	10g	20g	30g	40g	
玉葱(カット済)	20g	40g	60g	80g	
ポン酢しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜	

お買物メモ…ポン酢しょうゆ

〈もやし・人参・玉葱〉

- 茹でる 水気を切って、カット
した水菜と共に盛り、
ポン酢しょうゆをかける。

9/28月
若鶏と野菜の大葉焼き
薩摩平天とさつま芋の煮物・甘酢胡瓜

消費期限 9/30(水)



エ 437kcal 蛋 17.4g 脂 21.4g 炭 43.8g 塩 3.0g
原材料: グリーンリーフ・さつま芋・玉葱・胡瓜…国産 切干大根…中国産

9/29
火

国産豚のごまじょうゆ焼き

五目ひじき煮・紅白なます

消費期限 10/1(木)



工 399kcal 蛋 25.2g 脂 15.2g 炭 40.3g 塩 3.0g

原材料: キャベツ・さつま芋・人参・大根…国産 国産豚切り落とし肉…国産

約
25
分

カロリー
ひかえめ

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ ひじき…水戻し

野菜天…食べやすく切る

さつま芋、分量の人参…半月

又はいちよう切り→さつ

ま芋は水さらし

いんげん…約1.5cm幅に切る

① 大根、残りの人参…細切り→

ポリ袋に⑤と共に入れて

よくもみ、しばらくおく

⑦ 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

を焼き、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①、②(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

えてさつと煮る。

① ①を器に盛る。

国産豚の
ごまじょうゆ焼き

五目ひじき煮

紅白なます

	1人用	2人用	3人用	4人用
国産豚切り落とし肉(冷凍)	100g	200g	300g	400g
油	小%	大½	大%	大1
ごまじょうゆだれ	1袋	2袋	3袋	4袋
キャベツ	50g	100g	150g	200g
野菜天	1/2枚	1枚	2枚	2枚
芽ひじき	5g	10g	15g	20g
さつま芋	40g	80g	120g	160g
人参	15g	30g	45g	60g
いんげん(冷凍)	10g	10g	15g	20g
だし汁	100ml	180ml	240ml	290ml
さとう	小%	大½	大%	大1
酒	小%	大½	大%	大1
しょうゆ	小1	大%	大1	大1½
大根	60g	120g	180g	240g
人参	15g	30g	45g	60g
さとう	小%	大½	大%	大1
塩	少々	小¼	小½	小½
酢	大½	大1	大1½	大2

ごまじょうゆだれ

野菜天

国産豚の
ごまじょうゆ焼き

9/29
火

本格! 回鍋肉

いかしゅうまい

消費期限 10/1(木)



工 442kcal 蛋 19.5g 脂 26.9g 炭 30.4g 塩 2.8g

原材料: キャベツ、ピーマン、人参、胡瓜、長芋…国産 国産豚バラコマ、国産豚コマ…国産

ホイコーロー

約
15
分

人気
メニュー

※豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

⑦ 胡瓜…スティック状に切る

長芋…皮をむいて酢水にさら

す→短冊切り

① ピーマン…乱切り

〈作り方〉手順 ●→●

① フライパンに油を熱し、豚肉

を炒め、火が通ったら野菜を

加えて更に炒め、回鍋肉の素

で味付けする。

① ⑦を塩ごま油であえる。

② 凍ったままのしゅうまいを耐熱

皿にのせ、少量の水を振ってラッ

プをし、電子レンジ(500W)で

2コ当たり約1分加熱する。

③ ①と共に盛る。

	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)	30g	60g	90g	120g
キャベツ(カット済)	90g	180g	270g	360g
ピーマン	1/2コ	1コ	2コ	2コ
人参(カット済)	15g	30g	45g	60g
油	小%	大½	大%	大1
回鍋肉の素	1袋	2袋	3袋	4袋
いかしゅうまい(冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
練りからし	適宜	適宜	適宜	適宜
しょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
胡瓜	1/2本	1本	1½本	2本
長芋	40g	80g	120g	160g
塩ごま油	1/2袋	1袋	1½袋	2袋

お買物メモ…練りからし



いかしゅうまい
イカの旨みとふんわり食感が特徴のしゅうまいです。

工 442kcal 蛋 19.5g 脂 26.9g 炭 30.4g 塩 2.8g

原材料: キャベツ、ピーマン、人参、胡瓜、長芋…国産 国産豚バラコマ、国産豚コマ…国産

約
10
分

9/29
火

グリルチキンオニオンソース

白菜の信田煮・ハムマカロニサラダ

消費期限 10/1(木)



工 411kcal 蛋 21.5g 脂 19.9g 炭 36.3g 塩 4.3g

原材料: サニーレタス…国産

	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)	928円(1,002円)	1,669円(1,802円)	2,371円(2,560円)	3,074円(3,319円)	768円(829円) プラス

作り方

＜グリルチキン＞

① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に

移して加熱し、サニー

レタスを添え、ソース

をかける。

加熱時間 2枚:約3分

目安 4枚:約4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。

＜白菜の信田煮＞

① 湯煎 凍ったまま袋ごと約

10分加熱する。

	1人用	2人用	3人用	4人用
グリルチキン(醤油・冷凍)	2枚	4枚	6枚	8枚
ローストオニオンソース	1袋	2袋	3袋	4袋
サニーレタス葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
★白菜の信田煮(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
ミニハムマカロニサラダ(冷蔵)	1袋	2袋	3袋	4袋

グリルチキン
やわらかな若鶏のもも肉をしょうゆで甘辛く味付けし、香ばしく焼き上げました。電子レンジで加熱するだけで簡単に出来上がります。小麦・卵・乳原料不使用です。

ロースト
オニオンソース

白菜の信田煮

ミニハムマカロニ
サラダ

工 411kcal 蛋 21.5g 脂 19.9g 炭 36.3g 塩 4.3g

8

9/29
火

まぐろの漬け丼

豆腐ステーキ 焦がし葱風味・ほうれん草のお吸まし

消費期限 10/1(木)



工 525kcal 蛋 40.6g 脂 28.1g 炭 27.3g 塩 3.4g

原材料: 青じその葉、ぶなしめじ、人参、ピーマン、ほうれん草…国産 びんちようまぐろ…台湾産又は国産又はセイシェル産又はソロモン諸島産地

約
25
分

※まぐろ…冷蔵庫解凍する(詳しくはパッケージ参照)

※まぐろはすぐにお召し上がりにならない

場合は、早めに冷凍保管してください。

下ごしらえ

⑦ まぐろ…食べやすく切る→生お

ろし生姜+①を合わせた

中に漬け込む

卵…溶き卵に塩を加えて混

ぜ、油を熱したフライパ

ンで薄焼き卵を作る→

細切り(錦糸卵)

① 豆腐…十分に水気を切る→1人

4枚当てに切る

② ぶなしめじ…小房に分ける

人参、ピーマン…細切り

③ ほうれん草…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●→●

① 丼にご飯を盛り、②、青じその

葉をのせる。

① フライパンに油を熱し、②を

炒め、取り出す。

② 豆腐の水気をキッチンペー

パー等で拭き、塩、こしょうして

小麦粉をまぶす。

③ ①のフライパンの汚れを取っ

て油を足し、豆腐を両面焼き、

器に盛って①のをせ、ドレッシ

ングをかける。

① 鍋に①を入れて煮立て、ほうれ

ん草、焼麴を加えてひと煮する。

まぐろの漬け丼

焦豆腐ステーキ

ほうれん草の
お吸まし

	1人用	2人用	3人用	4人用
びんちようまぐろ(刺身用・冷凍)	60g	120g	180g	240g
生おろし生姜	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
さとう	小%	大½	大%	大1
酒	小%	大½	大%	大1
しょうゆ	大½	大1	大1½	大2
卵	1コ	2コ	3コ	4コ
塩	適宜	適宜	適宜	適宜
油	小½	小1	大½	大%
青じその葉	1枚	2枚	3枚	4枚
生おろしめん豆腐(400g)	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
小麦粉	適宜	適宜	適宜	適宜
油	大½	大1	大1½	大2
ぶなしめじ	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
人参	15g	30g	45g	60g
ピーマン	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
油	小%	大½	大%	大1
焦がし葱風味ドレッシング	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
ほうれん草又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
焼麴	2コ	4コ	6コ	8コ
だし汁	200ml	400ml	600ml	800ml
塩	少々	小¼	小½	小½
しょうゆ	小%	大½	大%	大1
みりん	小%	大½	大%	大1

お買物メモ…小麦粉

焦がし葱風味
ドレッシング

焼麴

10/1 木

カジキマグロのカツとじ煮 具たくさん汁

消費期限 10/3(土)



ご飯にのせるのも
おすすめです!!

エ 529kcal 蛋 26.8g 脂 26.1g 炭 46.7g 塩 4.5g
原材料: 玉葱・白菜・ごぼう…国産

約
25
分

下ごしらえ

- ⑦ 油揚げ…熱湯をかけて油抜き→食べやすく切る
- ごぼう…ざさがき→水さらし
- 白菜…ざく切り
- 分量の玉葱…くし形切り
- ① 残りの玉葱…薄切り
- ② カツは凍ったまま、中温 (170～180℃) の揚げ油で約4分30秒揚げ、食べやすく切る

〈作り方〉手順 ●→●

- ① 鍋又はフライパンにA、①の玉葱を入れて煮立て、②のカツを加えて煮る。
- ② 玉葱に火が通ったらむき枝豆、溶き卵を加え、好みの固さに仕上げる。

- ① 鍋にだし汁、⑦、里芋を入れて蓋をして煮る。
- ② 火が通ったらみそを溶かし入れる。

カジキマグロのステーキカツ
具たくさん汁

1人用	2人用	3人用	4人用	5人用以上
04	214	224	234	524
26円 (16円)	1,408円 (1,520円)	1,788円 (1,931円)	2,210円 (2,386円)	2,210円に 552円ずつ (596円) プラス

1人用	2人用	3人用	4人用		
かきマグロのステーキ カツ(約90g・冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚	
揚げ油	鍋の大きさに応じて適宜				
玉葱	小2/3コ	小2/3コ	2/3コ	2/3コ	
むき枝豆(冷凍)	10g	10g	15g	20g	
A	だし汁	90ml	180ml	240ml	290ml
	さとう	小1	大 $\frac{2}{3}$	大1	大1 $\frac{1}{2}$
	酒	小1	大 $\frac{2}{3}$	大1	大1 $\frac{1}{2}$
	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 $\frac{2}{3}$	大1
卵	1コ	2コ	3コ	4コ	

油揚げ	1/2枚	1/2枚	1枚	1枚
白菜	80g	160g	240g	320g
玉葱	小1/3コ	小1/3コ	1/3コ	1/3コ
ごぼう	20g	40g	60g	80g
里芋(冷凍)	40g	80g	120g	160g
だし汁	250ml	500ml	750ml	1000ml
みそ	大1	大2	大3	大4

お買物メモ…みそ

カジキマグロのステーキカツ
カジキに隠し味としてみそで味付けし、サクリ衣をまぶしました。柔らかく、食べやすいカツです。今回は卵でとじていただきます。

お買物メモ…みそ

10/1 木

一口チキンステーキ 明太マヨ イカと野菜のフライパン蒸し

消費期限 10/3(土)



エ 326kcal 蛋 23.1g 脂 20.7g 炭 11.9g 塩 2.1g
原材料: グリーンリーフ・ミニトマト・キャベツ・豆苗・人参…国産 ヤングコーン…タイ産 いか短冊…チリ産又はペルー産

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)	1,293円 (1,396円)	1,725円 (1,863円)	2,190円 (2,365円)	2,708円 (2,924円)	2,708円に 677円ずつ (731円) プラス

※いか…自然解凍する つぶ明太…流水解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 豆苗…ざく切り
- ヤングコーン…食べやすい大きさに切る
- ① つぶ明太+Aを混ぜておく
- ② 鶏肉は凍ったまま耐熱皿にのせ、電子レンジ (500W) で1人当たり約2分加熱
- ③ グリーンリーフ…ちぎる

〈作り方〉手順 ●→●

- ① ②の鶏肉をアルミ箔にのせ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
- ② 器に盛り、①をかけ、グリーンリーフ、ミニトマトを添える。

- ① フライパンにキャベツ、人参、ヤングコーン、豆苗、いかの順に入れる。
- ② Bを振って蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら蒸し汁を捨て、器に盛り、ボン酢じょうゆをかけていただく。

	1人用	2人用	3人用	4人用
鶏もも一口焼き(冷凍)	120g	240g	360g	480g
博多で作ったつぶ明太(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
マヨネーズ	大%	大1½	大2	大2½
酢	小½	小%	小1	大½
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
いか短冊(冷凍)	20g	40g	60g	80g
キャベツ(カット済)	80g	160g	240g	320g
豆苗	1/4袋	1/4袋	1/2袋	1/2袋
人参(カット済)	10g	20g	30g	40g
ヤングコーン(生)	1本	2本	3本	4本
塩・こしょう	少々	少々	少々	少々
酒	小1	大%	大1	大1½
ボン酢じょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜

お買物メモ…マヨネーズ・ボン酢じょうゆ



鶏もも一口焼き

キャベツ
人参

10/1 木

牛肉のすき焼き風炒め 竹輪の磯辺揚げ・二色あえ

消費期限 10/3(土)



ご飯がすすむ
甘辛じょうゆ味♪

エ 375kcal 蛋 17.5g 脂 19.4g 炭 32.6g 塩 4.3g
原材料: 葱・玉葱・もやし・小松菜…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	244	254	264	274	534
本体価格 (税込価格)	1,328円 (1,434円)	1,661円 (1,793円)	2,109円 (2,277円)	2,607円 (2,815円)	2,607円に 651円ずつ (703円) プラス

※牛肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 磯辺揚げ…半解凍する
- ⑧ 小松菜…ざく切り
- もやし…小松菜と共にゆでる→水気を切る
- ⑨ 玉葱…くし形切り
- 糸こんにゃく…食べやすく切る→水洗い
- ⑩ 葱…斜め切り
- ⑪ Aを合わせておく

〈作り方〉手順 ●→●→●

- ① フライパンに油を熱し、牛肉、⑨を炒め、火が通ったら葱を加えてさっと炒める。
- ② ⑩を加えて味を絡めて器に盛り、一味唐辛子(お好みで加減)を振る。

- ① 磯辺揚げはアルミ箔にのせ、オーブントースターで軽く焼き目がつくまで焼く。

- ① Bを合わせて⑪をあえる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
牛コマ(冷凍)	60g	120g	180g	240g
葱	1/2本	1本	1½本	2本
玉葱	小1/2コ	小1コ	1コ	1コ
糸こんにゃく 又しらたき	50g	100g	150g	200g
油	小%	大½	大%	大1
顆粒だし(和風)	小½	小%	小1	大½
さとう	大%	大1½	大2	大2½
酒	大%	大1½	大2	大2½
しょうゆ	大1	大2	大3	大4
みりん	大%	大1½	大2	大2½
一味唐辛子	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
竹輪の磯辺揚げ(冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
もやし	50g	100g	150g	200g
小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
塩	少々	小½	小½	小½
ごま油	小%	大½	大%	大1

二色あえ

竹輪の磯辺揚げ

小松菜
もやし

10/1 木

えび海鮮餃子 ビビンバ炒飯・かきたまスープ

消費期限 10/3(土)



エ 647kcal 蛋 21.5g 脂 24.7g 炭 84.7g 塩 6.7g
原材料: 細葱…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	354	364	374	384	564
本体価格 (税込価格)	930円 (1,004円)	1,672円 (1,805円)	2,376円 (2,566円)	3,080円 (3,326円)	3,080円に 770円ずつ (831円) プラス

作り方

＜えび海鮮餃子＞

- ① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移し、水少々振って加熱する。
- 加熱時間 6コ:約2分20秒
12コ: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 ポン酢じょうゆにつけていただく。

＜ビビンバ炒飯＞

- ① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移し、1袋当たり約4分30秒加熱する。

＜かきたまスープ＞

- ① 煮る 鍋に水、がらスープを入れて煮立て、溶き卵を流し入れてかきたまにし、カットした葱を散らす。

	1人用	2人用	3人用	4人用
えび海鮮餃子(冷凍)	6コ	12コ	18コ	24コ
ポン酢じょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜
ビビンバ炒飯(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
卵	1/2コ	1コ	1½コ	2コ
細葱	少々	少々	少々	少々
がらスープ(粉末)	1袋	2袋	3袋	4袋
水	200ml	400ml	600ml	800ml

お買物メモ…ポン酢じょうゆ

えび海鮮餃子
中具が映える透明皮を使用した見た目も美しい海鮮餃子。えびの彩りとぷりぷりした食感が楽しめます。

ビビンバ炒飯
コチュジャン、豆板醤で辛味をつけ、りんご果汁でマイルドに仕上げました。鉄板で焼き上げているので、香ばしいおこげが食欲をそそります。

えび海鮮餃子
ビビンバ炒飯
がらスープ

10/2金

照り焼きマスタードチキン

ベーコンと野菜のレンジ蒸し

消費期限 10/4(日)



エ 506kcal 蛋 25.8g 脂 32.4g 炭 27.9g 塩 3.1g

原材料: 玉葱・サニーレタス・ミニトマト・キャベツ・人参・青梗菜…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)	1,098円 (1,185円)	1,373円 (1,482円)	1,743円 (1,882円)	2,155円 (2,327円)	2,155円に 538円ずつ (581円) プラス

■2日(金)、3日(土)分を、本日お届けします。

※鶏肉・ベーコン…自然解凍する

下ごしらえ

- キャベツ、青梗菜…ざく切り
人参…薄めの半月切り
分量の玉葱…薄切り
- 残りの玉葱…くし形切り
サニーレタス…ちぎる
鶏肉…厚みを均等にする
- 照り焼きのたれ+マイルドマ
スタードを合わせる

〈作り方〉手順 ●→●→●

- フライパンに油を熱して①
の鶏肉を皮目から入れて焼
き、焼き色がついたら裏返
し、①の玉葱を加えて蓋をし
て蒸し焼く。
- 火が通ったら②を加えて味
を絡め、食べやすく切る。
- 皿に盛り、サニーレタス、ミ
ニトマトを添える。

- 耐熱皿に⑦、ベーコンをの
せ、Aを振ってラップをし、電
子レンジ(500W)で1人用当
たり約1分30秒加熱する。
- 蒸し汁を捨て、ボン酢じょう
ゆをかけていただく。

	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)
玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2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
マイルドマスタード	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				
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
キャベツ	90g	180g	270g	360g
玉葱	小1/4コ	小1/2コ	1/2コ	1/2コ
人参	15g	30g	45g	60g
青梗菜	1/4株	1/2株	2/3株	1株
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜
酒	大1	大2	大3	大4
ボン酢じょうゆ	適宜	適宜	適宜	適宜

ベーコンと野菜のレンジ蒸し

照り焼きマスタードチキン

照り焼きのたれ ベーコン短冊



10/2金

白身魚フリッターのチリソースがらめ

棒棒鶏風サラダ

消費期限 10/4(日)



エ 424kcal 蛋 28.6g 脂 17.0g 炭 39.0g 塩 3.8g

原材料: 玉葱、水菜、もやし…国産 国産鶏ささみ…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)	1,408円 (1,520円)	1,878円 (2,028円)	2,385円 (2,575円)	2,948円 (3,183円)	2,948円に 737円ずつ (795円) プラス

■2日(金)、3日(土)分を、本日お届けします。

※鶏ささみ…自然解凍する

下ごしらえ

- ささみ…酒少々(分量外)加
えた熱湯でゆでる→粗熱
が取れたら適当に裂く(筋
は除く)
もやし…さっとゆでる→水気を
切る
水菜…ざく切り
厚揚げ…食べやすく切る
- 白身魚フリッター…凍ったまま
耐熱皿にのせ(ラップ無)、
電子レンジ(500W)で1人
用当たり約1分20秒加熱

〈作り方〉手順 ●→●

- フライパンに油を熱して玉葱
を炒め、厚揚げ、白身魚フリッ
ター、ブロッコリーを加えて
さっと炒め合わせ、最後にチリ
ソースを加えて味を絡める。
※白身魚フリッターはまれに小さな骨等
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。
- ⑦を器に盛り、ドレッシング
をかけていただく。

	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
玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
素材そのまま ブロッコリー(冷凍)	20g	40g	60g	80g
厚揚げ	1/2枚	1枚	1½枚	2枚
油	小3%	大1/2	大3%	大1
チリソース	1袋	2袋	3袋	4袋
国産鶏ささみ (冷凍)	1/2本	1本	1½本	2本
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
もやし	75g	150g	200g	300g
棒棒鶏ドレッシング	1/2袋	1袋	1½袋	2袋



白身魚フリッター…
国産の“すけそうだら”に衣をつけて揚げました。電子
レンジで加熱するだけで美味しくお召し上がり頂け
ます。

チリソース
トマトケチャップをベースにニンニク、生姜などの香辛
野菜をたっぷりと配合し、甘味・酸味・辛味をバランス
良く整えた本格調理の味に仕上がるソースです。



10/2金

骨取りあじのカリッと焼き 薬味だれ

年輪玉子・ツイストマカロニサラダ

消費期限 10/4(日)



エ 657kcal 蛋 36.0g 脂 38.0g 炭 42.7g 塩 2.8g

原材料: 細葱・生姜・かぼちゃ・水菜…国産 あじフィール…アイルランド産又はチリ産又はニュージーランド産

約30分

	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)	1,277円 (1,379円)	1,597円 (1,724円)	2,028円 (2,190円)	2,507円 (2,707円)	2,507円に 626円ずつ (676円) プラス

■2日(金)、3日(土)分を、本日お届けします。

※魚…自然解凍する

下ごしらえ

- マカロニ…塩少々(分量外)加
えた熱湯で約8分ゆでる
おさかなのウインナー…縦
半分に切って斜め切り
水菜…ざく切り
- かぼちゃ…くし形切り→固め
にゆでる
- 葱…小口切り
生姜…みじん切り
- ②+ごま油+Aを合わせておく
- 魚…3〜4等分に切る→酒
少々(分量外)振る

〈作り方〉手順 ●→●→●

- 魚の水気をキッチンペーパー
等で拭き、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、魚を
両面焼き、蓋をして蒸し焼く
(隅でかぼちゃも共に焼く)。
- 器に盛り、⑤をかける。
- 溶き卵に⑥を加えて混ぜ、油を
熱した卵焼き器に流し入れ、の
りを巻き込みながら厚焼き卵
を作り、食べやすく切る。
- ④で⑦をあえる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
あじフィール (骨取り・冷凍)	1枚	2枚	3枚	4枚
片栗粉	適宜	適宜	適宜	適宜
油	大1/2	大1	大1½	大2
細葱	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
生姜	1/2かけ	1/2かけ	1かけ	1かけ
白ごま	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
さとう	小1/2	小1	大1/2	大3%
ボン酢じょうゆ	大3%	大1½	大2½	大3
ごま油	小3%	大1/2	大3%	大1
かぼちゃ	50g	100g	150g	200g
卵	2コ	3コ	5コ	6コ
さとう	小1/2	小1	大1/2	大3%
塩	少々	少々	小1/4	小1/2
しょうゆ	小1/4	小1/2	小3%	小1
油	小1/2	小1	大1/2	大3%
焼きのり	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
おさかなの ウインナー	1/2本	1本	1½本	2本
ツイストマカロニ(乾)	25g	50g	75g	100g
水菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
マヨネーズ	大3%	大1½	大2	大2½
塩・こしょう	適宜	適宜	適宜	適宜

骨取りあじのカリッと焼き
薬味だれ

年輪玉子

マカロニサラダ

おさかなのウインナー ツイストマカロニ



10/2金

たれかつ丼

じゃこと白菜のさっぱりあえ・かぶ入りみそ汁

消費期限 10/4(日)



2026年
上半期
人気
メニュー

エ 448kcal 蛋 18.7g 脂 21.8g 炭 44.0g 塩 5.0g

原材料: 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	355	365	375	385	565
本体価格 (税込価格)	898円 (969円)	1,615円 (1,744円)	2,295円 (2,478円)	2,975円 (3,213円)	2,975円に 743円ずつ (802円) プラス

■2日(金)、3日(土)分を、本日お届けします。

作り方

〈レンジDEたれかつ〉

- 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に
移して加熱し、たれを
絡める。
加熱時間 4枚:約1分50秒
の目安 8枚:約3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。
- 丼にご飯を盛り、カットしたレ
タスと共に盛る。

〈じゃこと白菜のさっぱりあえ〉

- 湯煎 凍ったまま袋ごと約5
分加熱する→冷ます。

〈かぶ〉

- 電子レンジ 凍ったままラップで包
んで、1人用当たり約
40秒加熱する。
- 椀に①、しじみみそ汁を入れ、
熱湯を注ぐ。

	1人用	2人用	3人用	4人用
レンジDEひれかつ (冷凍)	4コ	8コ	12コ	16コ
たれかつのたれ	1袋	2袋	3袋	4袋
レタス又葉野菜	少々	1/5コ	1/4コ	1/3コ
★じゃこと白菜の さっぱりあえ(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
かぶ(乱切り・冷凍)	30g	60g	90g	120g
しじみみそ汁	1袋	2袋	3袋	4袋
熱湯	160ml	320ml	480ml	640ml

たれかつ丼
みそ汁

レンジDEひれかつ たれかつのたれ



10/3
土

麻婆天津飯 しょうゆラーメン

消費期限 10/4(日)



ガッツリ
わんぱくメニュー!!

エ 739kcal 蛋 33.8g 脂 28.4g 炭 87.1g 塩 8.9g ※ご飯の栄養量は含まれません
原材料: 太葱・もやし・細葱・国産 国産豚ひき肉・国産

約
25
分

※ひき肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 中華麺をゆでる湯を沸かす
- ① もやし…ゆでる→水気を切る
細葱…斜め切り
なると巻…輪切り
- ② 太葱…みじん切り

〈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)、太葱、ひき肉を炒める。
- ② 火が通ったら中華オイスターのたれ、水、グリーンピースを加えて煮立て、よく混ぜたAでとろみをつける。
- ③ フライパンに油を熱して溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜながらふんわりと炒める(人数分まとめて作ると簡単です)。
- ④ 器にご飯を盛って③のをせ、②をかける。
- ① ⑦の熱湯で中華麺をゆで(約3分)、湯切りする。
- ② 器にラーメンスープを入れて熱湯を注ぎ、①を入れ、①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	206	216	226	236	526
本体価格 (税込価格)	1,168円 (1,261円)	1,460円 (1,576円)	1,854円 (2,002円)	2,292円 (2,475円)	2,976円に 573円ずつ (618円) プラス
■本日は、2日(金)のお届けです。					
	1人用	2人用	3人用	4人用	
麻婆天津飯	国産豚ひき肉(冷凍)	30g	60g	90g	120g
	太葱	少々	1/3本	1/2本	2/3本
	豆板醤	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	油	小%	大½	大%	大1
	中華オイスターのたれ	1/3袋	2/3袋	1袋	1½袋
	水	100ml	200ml	300ml	400ml
	グリーンピース(冷凍)	10g	10g	15g	20g
	A 片栗粉	小%	大½	大%	大1
	水	大%	大1	大1½	大2
	卵	2コ	4コ	6コ	8コ
しょうゆラーメン	油	小%	大½	大%	大1
	生中華麺	1玉	2玉	3玉	4玉
	しょうゆ味ラーメン スープの素	1袋	2袋	3袋	4袋
	熱湯	300ml	600ml	900ml	1200ml
	なると巻	1/4本	1/4本	1/3本	1/3本
	もやし	75g	150g	200g	300g
	細葱	少々	少々	少々	少々
お買物メモ…片栗粉					
	中華オイスターのたれ		生中華麺	しょうゆ味ラーメン スープの素	

中華オイスターのたれ 生中華麺 しょうゆ味ラーメン
スープの素

10/3
土

いまばり 今治風 焼豚玉子飯 具沢山けんちん汁

消費期限 10/4(日)



焼豚はレンジで簡単!

エ 489kcal 蛋 20.9g 脂 35.3g 炭 21.7g 塩 4.1g ※ご飯の栄養量は含まれません
原材料: 細葱・大根・人参・小松菜・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	36	46	56	66	516
本体価格 (税込価格)	1,422円 (1,535円)	1,896円 (2,047円)	2,407円 (2,599円)	2,976円 (3,214円)	2,976円に 744円ずつ (803円) プラス

■本日は、2日(金)のお届けです。

下ごしらえ

- ⑦ 葱…斜め薄切り
- ① 油揚げ…熱湯をかけて油抜き
→短冊切り
- ② 小松菜…ざく切り

〈作り方〉手順 ●→●

- ① フライパンに油を熱し、目玉焼きを作り、塩、こしょうする。
- ② 豚バラチャーシューは凍ったまま耐熱皿にのせ、たれをかけてラップをし、電子レンジ(500W)で1人用当たり約1分30秒加熱する。
- ③ 器にご飯を盛り、②、①、葱の順に盛る。

- ① 鍋に水、④、大根、人参を入れて煮立て、ごぼうを加えて蓋をして煮る。
- ② 火が通ったら小松菜を加えてひと煮し、お吸いものを加えて混ぜる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
今治風 焼豚玉子飯	豚バラチャーシュー スライス(冷凍)	80g	160g	240g
	照り焼きのたれ	1袋	2袋	3袋
	卵	1コ	2コ	3コ
	油	小%	大½	大%
	塩・こしょう	適宜	適宜	適宜
	細葱	少々	少々	少々
	油揚げ	1/4枚	1/2枚	1枚
	大根(カット済)	60g	120g	180g
	人参(カット済)	15g	30g	45g
	さがきごぼう(冷凍)	20g	40g	60g
具沢山けんちん汁	小松菜又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ
	お吸いもの	1袋	2袋	3袋
	水	180ml	360ml	540ml
		720ml		



豚バラチャーシュースライス…九州産の醤油とみりんを使用して味付けしております。電子レンジで簡単に調理できます。

豚バラチャーシュースライス 照り焼きのたれ お吸いもの

10/3
土

鶏つみれとほたての 旨塩ちゃんこ鍋

消費期限 10/4(日)



「藻塩」を使った
鍋のたれ付き!

■写真は2人前の量です。

エ 425kcal 蛋 34.2g 脂 24.0g 炭 18.0g 塩 6.7g
原材料: 白菜・葱・えのき茸・人参・ほうれん草・国産 国産豚コマ・国産 ほたて貝・国産

約
20
分

※鶏つみれ・ほたて貝・豚肉…自然解凍する

下ごしらえ

- ⑦ 豆腐…食べやすく切る
白菜、ほうれん草…ざく切り
葱…斜め切り
人参…短冊切り

〈作り方〉

- ① 鍋に鍋のたれ、水、酒少々(分量外)を入れて煮立て、つみれ(スプーンですくいながら)、ほたて貝、豚肉を入れて蓋をして煮、豆腐、野菜、えのき茸を順次加えて煮る。

	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)	1,383円 (1,493円)	1,729円 (1,867円)	2,195円 (2,370円)	2,714円 (2,931円)	2,714円に 678円ずつ (732円) プラス
■本日は、2日(金)のお届けです。					
	1人用	2人用	3人用	4人用	
鶏つみれとほたての旨塩ちゃんこ鍋	国産鶏つみれ(冷凍)	100g	200g	300g	400g
	ほたて貝(冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
	国産豚コマ(冷凍)	30g	60g	90g	120g
	豆腐(300g)	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
	白菜	80g	160g	240g	320g
	葱	1/4本	1/2本	2/3本	1本
	えのき茸	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
	人参	15g	30g	45g	60g
	ほうれん草又青菜	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
	旨塩鍋のたれ	2袋	3袋	4袋	5袋
	水	400ml	600ml	800ml	1000ml

旨塩鍋のたれ…海藻の旨味を含んだ「藻塩」を使用。まろやかでコクのある塩味が楽しめる塩鍋の素です。みにはうどんや雑炊がおすすめです。
みを作る際は、煮汁の煮詰まり具合により、水を適宜足してください。

国産鶏つみれ 旨塩鍋のたれ

10/3
土

カレーうどん リング天(淡路島産玉ねぎ入り)・たたき胡瓜の生姜あえ

消費期限 10/4(日)



エ 436kcal 蛋 13.6g 脂 11.5g 炭 69.4g 塩 5.9g
原材料: 細葱・胡瓜・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	356	366	376	386	566
本体価格 (税込価格)	942円 (1,017円)	1,694円 (1,829円)	2,407円 (2,599円)	3,120円 (3,369円)	3,120円に 780円ずつ (842円) プラス

■本日は、2日(金)のお届けです。

作り方

- ① 湯煎 袋ごと約5〜7分加熱する。

〈うどん〉

- ② 電子レンジ 凍ったまま(袋のまま) 1袋当たり約3分40秒加熱する。

または
茹でる 熱湯でほぐれる程度に(約1分) ゆでる。

- ③ うどんを器に盛って、①をかけ、カットした葱を散らす。

〈リング天〉

- ① 電子レンジ 凍ったまま耐熱皿に移し、2コ当たり約1分加熱する。

〈たたき胡瓜の生姜あえ〉

- ① 胡瓜はすりこ木等で叩いて食べやすくカットして、塩ごま油、生姜であえる。

	1人用	2人用	3人用	4人用
うカどん!	讃岐うどん (国産小麦・冷凍)	1袋	2袋	3袋
	ぶっかけ カレーうどんの素	1袋	2袋	3袋
	細葱	少々	少々	少々
	リング天 (淡路島産玉ねぎ入り・冷凍)	2コ	4コ	6コ
たたき胡瓜の 生姜あえ	胡瓜	1/2本	1本	1½本
	塩ごま油	1/2袋	1袋	1½袋
	生おろし生姜	1/2袋	1袋	1½袋

讃岐うどん ぶっかけ
カレーうどんの素 塩ごま油