

1 糖質少なめセット

January

ヘルシー御膳のうち、
糖質17.0g以下をセレクト!

7食セット (税込み価格)
都度購入 5,450円
定期継続購入 5,150円

日 月 火 水 木 金 土

常温

ふき土佐煮230g

常温保存可能で常備菜にぴったり!
やわらかく煮たふきに、
しっかりとうまみがしみこんだお惣菜です。

※アレルギー:小麦・かに

340円(税込・送料別)

100g当たり
糖質8.8g



1 鶏肉となすの南蛮漬け

●栄養価
工:219kcal
蛋:13.2g
脂:10.3g
炭:19.3g
塩:2.2g

●献立
鶏肉となすの南蛮漬け
ほうれん草の煮浸し
若竹煮
ふきとアサリの煮物
しっとり卵の花

●小麦・卵

2 サワラの西京焼き

●栄養価
工:212kcal
蛋:13.3g
脂:11.1g
炭:17.1g
塩:2.1g

●献立
サワラの西京焼き
インゲンソテー
中華うま煮炒め
もやしとザーサイ炒め
大根とえびの煮物・小松菜の煮浸し

●小麦・乳・えび

3 ミートボールデミソース

●栄養価
工:220kcal
蛋:11.9g
脂:11.7g
炭:20.1g
塩:2.1g

●献立
ミートボールデミソース
フロッキー
中華うま煮炒め
小松菜の柚子和え
大根とえびの煮物・人参と炒り卵の甘煮

●小麦・乳・卵・えび

4 豚肉とチンゲン菜の塩炒め

●栄養価
工:216kcal
蛋:9.3g
脂:11.9g
炭:18.4g
塩:2.2g

●献立
豚肉とチンゲン菜の塩炒め
ラトウイユ
大根の煮物洋風仕立て
厚焼き玉子
青菜と白菜の和え物

●小麦・乳・卵・えび

5 鮭の味噌幽庵焼き

●栄養価
工:215kcal
蛋:15.9g
脂:10.3g
炭:16.3g
塩:2.0g

●献立
鮭の味噌幽庵焼き
野菜炒め
大根とカニカマの煮物
筍の土佐煮
ミモザサラダ・オクラの胡麻和え

●小麦・乳・卵・かに

6 牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め

●栄養価
工:204kcal
蛋:9.1g
脂:11.0g
炭:19.2g
塩:2.1g

●献立
牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め
大根とベーコンの洋風煮
野菜入りトマトビーンズ
きのこのおひたし
ワカメの青ジソサラダ

●小麦・乳・卵・えび

7 プリの生姜煮

●栄養価
工:217kcal
蛋:12.3g
脂:9.5g
炭:21.7g
塩:2.2g

●献立
プリの生姜煮
小松菜
キャベツのレモン風味和え
蓮根の梅和え
オクラのおかか和え・ナスの味噌炒め

●小麦・卵

8 若鶏の利休焼き

●栄養価
工:217kcal
蛋:12.6g
脂:10.9g
炭:20.0g
塩:2.2g

●献立
若鶏の利休焼き
フロッキーとカリフラワーのきのこあんかけ
白菜の煮浸し
切干大根とひじきの煮物
小松菜のおかか和え・人参のナムル

●小麦・えび

9 ハンバーグデミグラスソース

●栄養価
工:214kcal
蛋:8.3g
脂:13.4g
炭:20.2g
塩:2.2g

●献立
ハンバーグデミグラスソース
野菜炒め
筍とチンゲン菜のソテー
ミモザサラダ
ひじきとじゃが芋の煮物・大根とカニカマの煮物

●小麦・乳・卵・かに

10 海鮮チリソース炒め

●栄養価
工:220kcal
蛋:15.5g
脂:9.0g
炭:18.2g
塩:2.2g

●献立
海鮮チリソース炒め
さっぱり昆布ペ
ミモザサラダ
野菜たっぷり白和え
大根とカニカマの煮物

●小麦・乳・卵・えび・かに

11 鶏の唐揚げ

●栄養価
工:219kcal
蛋:9.6g
脂:12.4g
炭:20.5g
塩:2.2g

●献立
鶏の唐揚げ
鶏と山菜のきんぴら風野菜炒め
ミモザサラダ
エノキ草の煮浸し
ほうれん草と春雨の中華スープ煮

●小麦・乳・卵

12 豚肉のくわ焼き

●栄養価
工:214kcal
蛋:9.7g
脂:11.1g
炭:18.5g
塩:2.2g

●献立
豚肉のくわ焼き
ゆでキャベツ&人参
白菜の生姜和え
ナスとベーコンの塩炒め
チンゲン菜としめじのお浸し・大根の土佐煮

●小麦・乳・卵

13 鮭の塩焼き

●栄養価
工:202kcal
蛋:16.2g
脂:7.4g
炭:19.1g
塩:2.2g

●献立
鮭の塩焼き
さっぱり昆布ペ
大根と椎茸の煮物
貝と青菜の刻み炒め
エノキ草の煮浸し・彩りごまサラダ

●小麦・乳・卵・えび

14 鶏団子の中華旨煮

●栄養価
工:220kcal
蛋:8.8g
脂:13.9g
炭:17.0g
塩:2.2g

●献立
鶏団子の中華旨煮
チンゲン菜ともやしのナムル
ツナのあっさり煮
フロッキーのバター風味
豆腐のかに風あんかけ

●小麦・乳・卵・えび・かに

15 野菜と豚肉のカレー炒め

●栄養価
工:216kcal
蛋:13.0g
脂:9.3g
炭:21.7g
塩:2.1g

●献立
野菜と豚肉のカレー炒め
チンゲン菜とカリフラワーのきのこあんかけ
豆腐の煮やっこ
小松菜の柚子和え
ラトウイユ

●小麦・乳・卵・えび・かに

16 サワラの味噌幽庵焼き

●栄養価
工:211kcal
蛋:14.8g
脂:8.6g
炭:21.3g
塩:2.2g

●献立
サワラの味噌幽庵焼き
菜の花のおひたし
キャベツと鶏肉の中華炒め
マカロニトマトソテー
青菜と白菜の和え物・ピーマンとじゃが芋のきんぴら

●小麦・乳・卵

17 青椒肉絲

●栄養価
工:218kcal
蛋:9.7g
脂:11.4g
炭:20.5g
塩:2.2g

●献立
青椒肉絲
さっぱり昆布ペ
白菜の煮浸し
南瓜煮
大根和風麻婆

●小麦・えび

18 赤魚の煮付け

●栄養価
工:193kcal
蛋:12.0g
脂:7.6g
炭:21.5g
塩:2.1g

●献立
赤魚の煮付け
さっぱり昆布ペ
豆腐のかに風あんかけ
ほうれん草のだし和え
コーンのバター風味・人参のナムル

●小麦・乳・卵・かに

19 若鶏のパプリカ焼き

●栄養価
工:204kcal
蛋:11.0g
脂:10.7g
炭:21.9g
塩:2.1g

●献立
若鶏のパプリカ焼き
野菜炒め
温野菜サラダ
ひじきとじゃが芋の煮物
ほうれん草のおかか和え・しっとり卵の花

●小麦・乳・卵

20 回鍋肉

●栄養価
工:215kcal
蛋:10.1g
脂:10.9g
炭:21.9g
塩:2.1g

●献立
回鍋肉
白菜の生姜和え
オクラのおかか和え
エノキ草の煮浸し
ズッキーニとハムのソテー・ヤングコーンソテー

●小麦・卵・乳・落花生

21 牛肉とグリーンピースの炒め煮

●栄養価
工:206kcal
蛋:9.5g
脂:11.6g
炭:17.7g
塩:2.2g

●献立
牛肉とグリーンピースの炒め煮
チンゲン菜と貝柱の中華炒め
ほうれん草のナムル
豆腐の煮やっこ
エノキ草の煮浸し

●小麦・卵・かに

22 八宝菜

●栄養価
工:213kcal
蛋:11.9g
脂:11.4g
炭:17.2g
塩:2.2g

●献立
八宝菜
きぬさや
マーボー豆腐
中華風春雨サラダ
小松菜の柚子和え・大根とカニカマの煮物

●小麦・卵・えび・かに

23 鶏肉となすの南蛮漬け

●栄養価
工:219kcal
蛋:13.2g
脂:10.3g
炭:19.3g
塩:2.2g

●献立
鶏肉となすの南蛮漬け
ほうれん草の煮浸し
若竹煮
ふきとアサリの煮物
しっとり卵の花

●小麦・卵

24 サワラの西京焼き

●栄養価
工:212kcal
蛋:13.3g
脂:11.1g
炭:17.1g
塩:2.1g

●献立
サワラの西京焼き
インゲンソテー
中華うま煮炒め
もやしとザーサイ炒め
小松菜の柚子和え
大根とえびの煮物・小松菜の煮浸し

●小麦・乳・えび

25 ミートボールデミソース

●栄養価
工:220kcal
蛋:11.9g
脂:11.7g
炭:20.1g
塩:2.1g

●献立
ミートボールデミソース
フロッキー
中華うま煮炒め
小松菜の柚子和え
大根とえびの煮物・人参と炒り卵の甘煮

●小麦・乳・卵・えび

26 豚肉とチンゲン菜の塩炒め

●栄養価
工:216kcal
蛋:9.3g
脂:11.9g
炭:18.4g
塩:2.2g

●献立
豚肉とチンゲン菜の塩炒め
ラトウイユ
大根の煮物洋風仕立て
厚焼き玉子
青菜と白菜の和え物

●小麦・乳・卵・えび

27 鮭の味噌幽庵焼き

●栄養価
工:215kcal
蛋:15.9g
脂:10.3g
炭:16.3g
塩:2.0g

●献立
鮭の味噌幽庵焼き
野菜炒め
大根とカニカマの煮物
筍の土佐煮
ミモザサラダ・オクラの胡麻和え

●小麦・乳・卵・かに

28 牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め

●栄養価
工:204kcal
蛋:9.1g
脂:11.0g
炭:19.2g
塩:2.1g

●献立
牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め
大根とベーコンの洋風煮
野菜入りトマトビーンズ
きのこのおひたし
ワカメの青ジソサラダ

●小麦・乳・卵・えび

29 プリの生姜煮

●栄養価
工:217kcal
蛋:12.3g
脂:9.5g
炭:21.7g
塩:2.2g

●献立
プリの生姜煮
小松菜
キャベツのレモン風味和え
蓮根の梅和え
オクラのおかか和え・ナスの味噌炒め

●小麦・卵

30 若鶏の利休焼き

●栄養価
工:217kcal
蛋:12.6g
脂:10.9g
炭:20.0g
塩:2.2g

●献立
若鶏の利休焼き
フロッキーとカリフラワーのきのこあんかけ
白菜の煮浸し
切干大根とひじきの煮物
小松菜のおかか和え・人参のナムル

●小麦・えび

31 ハンバーグデミグラスソース

●栄養価
工:214kcal
蛋:8.3g
脂:13.4g
炭:20.2g
塩:2.2g

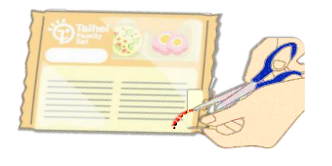
●献立
ハンバーグデミグラスソース
野菜炒め
筍とチンゲン菜のソテー
ミモザサラダ
ひじきとじゃが芋の煮物・大根とカニカマの煮物

●小麦・乳・卵・かに



おいしいお召上がり方

① 冷凍庫から取り出し、
袋の端を切る



② レンジでチン!
※電子レンジ使用時間は目安です。
機種・使用年数などにより異なる場合がございます。



③ 出来上がり!
お皿に移し替えてお召上がりください。
容器のままでお召上がりされる場合は箸などでほぐしてください。



●栄養価について
工:エネルギー、蛋:たんぱく質、脂:脂質、炭:炭水化物、塩:食塩相当量です。
●アレルギーについて
アレルギーは特定原材料のみ記載しております。

※注文チェック欄について
注文した日にチェックを入れると注文を忘れず、便利です。
※背景がピンク色の日は弊社休業日です。
※お届け商品は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。