

価格表 (税込価格)	5食	都度購入 3,200円	定期継続購入 3,200円
	7食	4,480円	4,480円
	14食	7,400円	7,400円

日 月 火 水 木 金 土

常温

ソフトなれんこんマリネ150g


うすくスライスしたれんこんを軟かくし、
彩りの良い赤色や黄色のピーマン、玉ねぎと合わせて
甘酸っぱいマリネに仕上げました。

◎ユニバーサルデザインフード【容易にかめる】

たんぱく質 100g当たり 0.8g

アレルギー: 特定原材料該当なし

220円(税込・送料別)




ポイント貯まっていますか?

ポイントは…

- 商品代金100円ごとに1ポイントが貯まります。
- 定期継続購入の5回目以降、毎回1商品毎に50ポイントが貯まります。
- 1ポイント=1円として利用できます。

ポイントは冷凍弁当のお支払いにもお使いいただけます!



1 豚肉とナスの味噌炒め

●栄養価
工: 300kcal
蛋: 9.9g
脂: 15.6g
炭: 12.5g
塩: 1.7g
リ: 96mg
カ: 327mg

●献立
豚肉とナスの味噌炒め
じゃが芋のミートグラタン風
うぐいす豆
チンゲン菜ともやしのナムル

●小麦・乳

2 真鯛入りつみれ鍋風

●栄養価
工: 301kcal
蛋: 7.4g
脂: 19.0g
炭: 26.5g
塩: 1.7g
リ: 72mg
カ: 418mg

●献立
真鯛入りつみれ鍋風
ナスのトマトソース
さつま芋のバター風味
ひじきと蓮根のサラダ

●小麦・乳・卵

3 タラの甘酢あんかけ

●栄養価
工: 303kcal
蛋: 9.9g
脂: 17.4g
炭: 28.1g
塩: 1.9g
リ: 134mg
カ: 418mg

●献立
タラの甘酢あんかけ
マーボーナス
タマゴサラダ
さつま芋のバター風味

●小麦・乳・卵

4 チキンスターキ(醤油)

●栄養価
工: 302kcal
蛋: 8.6g
脂: 22.1g
炭: 18.4g
塩: 1.6g
リ: 108mg
カ: 420mg

●献立
チキンスターキ(醤油)
もやしのナムル
キャロットラペ
ポテトサラダ
ピーマンとナスの炒め物

●小麦・乳・卵・落花生

5 アジシソフライ

●栄養価
工: 305kcal
蛋: 8.7g
脂: 19.6g
炭: 23.3g
塩: 1.6g
リ: 97mg
カ: 315mg

●献立
アジシソフライ
ソーセージと野菜のカレー風味
タマゴサラダ
ピーマンとナスの炒め物
小松菜

●小麦・乳・卵・落花生

6 肉豆腐

●栄養価
工: 300kcal
蛋: 9.3g
脂: 13.5g
炭: 35.9g
塩: 1.6g
リ: 107mg
カ: 283mg

●献立
肉豆腐
野菜のバジル炒め
二色豆(黒豆・白花豆)
マカロニサラダ

●小麦・乳・卵

7 ソースとんかつ

●栄養価
工: 328kcal
蛋: 8.1g
脂: 16.3g
炭: 37.5g
塩: 1.9g
リ: 60mg
カ: 329mg

●献立
ソースとんかつ
チャブチ
さつま芋の甘露煮
コールスローサラダ
枝豆

●小麦・乳・卵・えび

8 和風ハンバーグ

●栄養価
工: 304kcal
蛋: 9.8g
脂: 18.4g
炭: 24.1g
塩: 2.0g
リ: 96mg
カ: 275mg

●献立
和風ハンバーグ
チャブチ
コールスローサラダ
だし巻き玉子
バター醤油風味マカロニ

●小麦・乳・卵・えび

9 豚肉の味噌煮込み

●栄養価
工: 327kcal
蛋: 9.7g
脂: 22.1g
炭: 22.7g
塩: 1.7g
リ: 130mg
カ: 473mg

●献立
豚肉の味噌煮込み
マーボーナス
インゲンの胡麻和え
南瓜サラダ

●小麦・卵・乳

10 ポークトマト煮

●栄養価
工: 302kcal
蛋: 7.7g
脂: 14.7g
炭: 34.0g
塩: 1.7g
リ: 107mg
カ: 436mg

●献立
ポークトマト煮
はんぺんと野菜の田舎煮
さつま芋の甘露煮
温野菜サラダ

●小麦・乳・卵

11 真あじのしそ巻き天ぷら

●栄養価
工: 300kcal
蛋: 8.4g
脂: 13.8g
炭: 37.4g
塩: 1.9g
リ: 95mg
カ: 359mg

●献立
真あじのしそ巻き天ぷら
ナスのトマトソース
マカロニサラダ
うぐいす豆
小松菜

●小麦・乳・卵

12 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き

●栄養価
工: 305kcal
蛋: 8.1g
脂: 21.7g
炭: 20.8g
塩: 1.9g
リ: 83mg
カ: 386mg

●献立
鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き
ピーマンとナスの炒め物
ひじきと蓮根のサラダ
キャロットラペ

●小麦・乳・卵・落花生

13 野菜たっぷりエビマヨ

●栄養価
工: 302kcal
蛋: 8.0g
脂: 19.5g
炭: 25.5g
塩: 1.8g
リ: 78mg
カ: 449mg

●献立
野菜たっぷりエビマヨ
肉豆腐
コーンじゃがバター
中華風もやし炒め

●小麦・乳・卵・えび

14 鶏団子のクリームソース

●栄養価
工: 315kcal
蛋: 10.0g
脂: 22.8g
炭: 17.1g
塩: 1.4g
リ: 130mg
カ: 461mg

●献立
鶏団子のクリームソース
チンゲン菜と筍の炒め物
コーンソテー
コールスローサラダ

●小麦・乳・卵

15 家常豆腐

●栄養価
工: 316kcal
蛋: 9.9g
脂: 19.4g
炭: 24.2g
塩: 1.6g
リ: 170mg
カ: 430mg

●献立
家常豆腐
イカの酢豚風
ごぼうサラダ
だし巻き玉子

●小麦・乳・卵・落花生

16 牛肉のオイスター炒め

●栄養価
工: 308kcal
蛋: 9.7g
脂: 15.8g
炭: 31.7g
塩: 2.0g
リ: 136mg
カ: 459mg

●献立
牛肉のオイスター炒め
ミモザ風はんぺん温サラダ
肉シューマイ
さつま芋の甘露煮

●小麦・乳・卵・えび

17 韓国風焼肉炒め

●栄養価
工: 306kcal
蛋: 9.8g
脂: 17.8g
炭: 27.4g
塩: 1.9g
リ: 115mg
カ: 423mg

●献立
韓国風焼肉炒め
糸コンと鶏肉の煮物
ごぼうサラダ
ほうれん草のバターソテー

●小麦・乳・卵

18 豆腐おろしハンバーグ

●栄養価
工: 300kcal
蛋: 9.3g
脂: 14.7g
炭: 32.9g
塩: 2.0g
リ: 108mg
カ: 276mg

●献立
豆腐おろしハンバーグ
厚揚げと野菜のたまごあんかけ
マカロニサラダ
うぐいす豆

●小麦・乳・卵

19 鶏の柚子胡椒焼き

●栄養価
工: 310kcal
蛋: 9.8g
脂: 18.7g
炭: 25.2g
塩: 1.8g
リ: 140mg
カ: 474mg

●献立
鶏の柚子胡椒焼き
豚肉のマヨネーズ炒め風
さつま芋のバター風味
チンゲン菜とコーンの中華炒め
ブロッコリーソテー

●小麦・乳・卵・えび

20 豚肉とアスパラのピリ辛炒め

●栄養価
工: 310kcal
蛋: 9.8g
脂: 20.3g
炭: 22.3g
塩: 1.7g
リ: 118mg
カ: 336mg

●献立
豚肉とアスパラのピリ辛炒め
マカロニのクリーム煮
彩りしんじょう
チンゲン菜ともやしのナムル

●小麦・乳・卵・えび

21 サバの煮付け

●栄養価
工: 314kcal
蛋: 8.6g
脂: 21.1g
炭: 21.0g
塩: 1.3g
リ: 134mg
カ: 412mg

●献立
サバの煮付け
野菜のバジル炒め
ナスのトマトソース
ポテトサラダ
甘酢蓮根

●小麦・乳・卵

22 豚肉とナスの味噌炒め

●栄養価
工: 300kcal
蛋: 9.9g
脂: 15.6g
炭: 32.5g
塩: 1.7g
リ: 96mg
カ: 327mg

●献立
豚肉とナスの味噌炒め
じゃが芋のミートグラタン風
うぐいす豆
チンゲン菜ともやしのナムル

●小麦・乳

23 真鯛入りつみれ鍋風

●栄養価
工: 301kcal
蛋: 7.4g
脂: 19.0g
炭: 26.5g
塩: 1.7g
リ: 72mg
カ: 418mg

●献立
真鯛入りつみれ鍋風
ナスのトマトソース
さつま芋のバター風味
ひじきと蓮根のサラダ

●小麦・乳・卵

24 タラの甘酢あんかけ

●栄養価
工: 303kcal
蛋: 9.9g
脂: 17.4g
炭: 28.1g
塩: 1.9g
リ: 134mg
カ: 418mg

●献立
タラの甘酢あんかけ
マーボーナス
タマゴサラダ
さつま芋のバター風味

●小麦・乳・卵

25 チキンスターキ(醤油)

●栄養価
工: 302kcal
蛋: 8.6g
脂: 22.1g
炭: 18.4g
塩: 1.6g
リ: 108mg
カ: 420mg

●献立
チキンスターキ(醤油)
もやしのナムル
キャロットラペ
ポテトサラダ
ピーマンとナスの炒め物

●小麦・乳・卵・落花生

26 アジシソフライ

●栄養価
工: 305kcal
蛋: 8.7g
脂: 19.6g
炭: 23.3g
塩: 1.6g
リ: 97mg
カ: 315mg

●献立
アジシソフライ
ソーセージと野菜のカレー風味
タマゴサラダ
ピーマンとナスの炒め物
小松菜

●小麦・乳・卵・落花生

27 肉豆腐

●栄養価
工: 300kcal
蛋: 9.3g
脂: 13.5g
炭: 35.9g
塩: 1.6g
リ: 107mg
カ: 283mg

●献立
肉豆腐
野菜のバジル炒め
二色豆(黒豆・白花豆)
マカロニサラダ

●小麦・乳・卵

28 ソースとんかつ

●栄養価
工: 328kcal
蛋: 8.1g
脂: 16.3g
炭: 37.5g
塩: 1.9g
リ: 60mg
カ: 329mg

●献立
ソースとんかつ
チャブチ
さつま芋の甘露煮
コールスローサラダ
枝豆

●小麦・乳・卵・えび

福



おいしいお召上がり方

- ① 冷凍庫から取り出し、
トップシールを少しはがす。
- 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。
容器のまま召上がる場合は箸などでほぐしてください。

