



ヘルシー御膳 主食付き

価格表

(税込価格)

5食
7食
14食

都度購入
4,900円
6,850円
13,650円

定期継続購入
4,780円
6,580円
13,050円

日	月	火	水	木	金	土
冷凍 骨抜きカラスカレイ切身30g×3切 骨取りしているため、調理しやすく食べやすい！ 脂が多く、身はふっくらとして柔らかいので、 ムニエルやフライ、煮魚などの調理にオススメ！  ※アレルギー：特定原材料 該当なし 380円(税込・送料別) 				1 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 うどんすきセット  ●栄養価 エ: 327kcal 蛋: 9.7g 脂: 13.3g 炭: 41.0g 塩: 1.5g ●献立 うどんすき うどんすきの具 マッシュかぼちゃ ブロッコリーとわかめの生姜和え 茄子と大豆のピリ辛和え ●小麦・乳	2 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 中華丼セット  ●栄養価 エ: 373kcal 蛋: 9.9g 脂: 11.3g 炭: 54.9g 塩: 1.1g ●献立 白飯 中華丼の具 ほうれん草と卵の和え物 大学芋 厚揚げと枝豆のチリソースがけ ●小麦・乳・卵	3 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 梅しそご飯セット  ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.2g 脂: 10.8g 炭: 52.7g 塩: 1.7g ●献立 梅しそご飯 鶏唐と野菜のソテー ひじき炒め煮 小松菜のアーモンド和え 茄子の肉味噌あん ●小麦・乳
4 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 あんかけ焼きそばセット  ●栄養価 エ: 356kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.7g 炭: 45.9g 塩: 2.0g ●献立 焼きそば(ソース混合) 野菜あん 厚揚げと茄子の甘辛ソース さつまいも甘煮 小松菜の中華風卵和え ●小麦・乳・卵	5 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 五目ご飯セット  ●栄養価 エ: 379kcal 蛋: 10.7g 脂: 14.0g 炭: 51.0g 塩: 1.9g ●献立 五目ご飯 白身魚フライ タルタル風マヨソース ブロッコリーと玉ねぎの生姜和え がんも昆布の煮物 かぼちゃのごまがらめ ●小麦・乳・卵	6 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 バターチキンカレーセット  ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.3g 脂: 13.2g 炭: 46.8g 塩: 1.8g ●献立 ターメリックライス バターチキンカレー 小松菜と人参のコンソメ煮 ハム入りミルクポテト いんげんときのこのガーリック風味 ●小麦・乳	7 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 あんかけチャーハンセット  ●栄養価 エ: 336kcal 蛋: 9.5g 脂: 13.2g 炭: 42.7g 塩: 1.8g ●献立 玉子チャーハン かに風味あん 小松菜の中華炒め キャベツと人参のコールスロー 厚揚げのピリ辛肉味噌 ●小麦・乳・卵	8 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 上海風焼きそばセット  ●栄養価 エ: 342kcal 蛋: 11.6g 脂: 12.9g 炭: 43.8g 塩: 2.0g ●献立 上海風焼きそば ホイコーロー クワイときくらげ炒め キャベツと人参のコールスロー ブロッコリーとコーンの香味和え ●小麦・乳	9 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 お赤飯セット  ●栄養価 エ: 339kcal 蛋: 13.7g 脂: 11.5g 炭: 43.3g 塩: 1.6g ●献立 お赤飯(うるち米) さわらの西京味噌だれ 蓮根とひじきの金平 人参とアーモンドのサラダ 白菜と卵の和え物 ●小麦・乳・卵	10 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 五目チャーハンセット  ●栄養価 エ: 347kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.0g 炭: 44.3g 塩: 2.0g ●献立 五目チャーハン 麻婆豆腐 蓮根の香味炒め ナスとおくらのおかか和え 青梗菜と春雨のスープ煮 ●小麦・乳・卵
11 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 あさりご飯セット  ●栄養価 エ: 367kcal 蛋: 12.8g 脂: 12.2g 炭: 48.3g 塩: 1.8g ●献立 あさりご飯 厚揚げの肉味噌かけ トマトソースフィジリ おくらのおろし和え ポテトサラダ ●小麦・乳・卵	12 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 なすと挽肉のドライカレーセット  ●栄養価 エ: 346kcal 蛋: 11.0g 脂: 11.6g 炭: 47.4g 塩: 1.7g ●献立 なすと挽肉のドライカレー 豚焼肉 キャベツとツナのソテー マカロニトマトソース ごぼうとひじきの胡麻マヨサラダ ●小麦・乳・卵	13 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 鶏と生姜の炊き込みご飯セット  ●栄養価 エ: 348kcal 蛋: 10.5g 脂: 11.4g 炭: 47.4g 塩: 1.9g ●献立 鶏と生姜の炊き込みご飯 ホキの天ぷら柚子おろしがけ すり胡麻かぼちゃ オクラのおかか和え 切干大根の煮物 ●小麦・乳	14 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 うどんすきセット  ●栄養価 エ: 327kcal 蛋: 9.7g 脂: 13.3g 炭: 41.0g 塩: 1.5g ●献立 うどんすき うどんすきの具 マッシュかぼちゃ ブロッコリーとわかめの生姜和え 茄子と大豆のピリ辛和え ●小麦・乳	15 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 中華丼セット  ●栄養価 エ: 373kcal 蛋: 9.9g 脂: 11.3g 炭: 54.9g 塩: 1.1g ●献立 白飯 中華丼の具 ほうれん草と卵の和え物 大学芋 厚揚げと枝豆のチリソースがけ ●小麦・乳・卵	16 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 梅しそご飯セット  ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.0g 脂: 10.8g 炭: 52.7g 塩: 1.7g ●献立 梅しそご飯 鶏唐と野菜のソテー ひじき炒め煮 小松菜のアーモンド和え 茄子の肉味噌あん ●小麦・乳	17 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 あんかけ焼きそばセット  ●栄養価 エ: 356kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.7g 炭: 45.9g 塩: 2.0g ●献立 焼きそば(ソース混合) 野菜あん 厚揚げと茄子の甘辛ソース さつまいも甘煮 小松菜の中華風卵和え ●小麦・乳・卵
18 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 五目ご飯セット  ●栄養価 エ: 379kcal 蛋: 10.7g 脂: 14.0g 炭: 51.0g 塩: 1.9g ●献立 五目ご飯 白身魚フライ タルタル風マヨソース ブロッコリーと玉ねぎの生姜和え がんも昆布の煮物 かぼちゃのごまがらめ ●小麦・乳・卵	19 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 バターチキンカレーセット  ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.3g 脂: 13.2g 炭: 46.8g 塩: 1.8g ●献立 ターメリックライス バターチキンカレー 小松菜と人参のコンソメ煮 ハム入りミルクポテト いんげんときのこのガーリック風味 ●小麦・乳	20 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 あんかけチャーハンセット  ●栄養価 エ: 336kcal 蛋: 9.5g 脂: 13.2g 炭: 42.7g 塩: 1.8g ●献立 玉子チャーハン かに風味あん 小松菜の中華炒め キャベツと人参のコールスロー 厚揚げのピリ辛肉味噌 ●小麦・乳・卵	21 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 上海風焼きそばセット  ●栄養価 エ: 342kcal 蛋: 11.6g 脂: 12.9g 炭: 43.8g 塩: 2.0g ●献立 上海風焼きそば ホイコーロー クワイときくらげ炒め キャベツと人参のコールスロー ブロッコリーとコーンの香味和え ●小麦・乳	22 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 お赤飯セット  ●栄養価 エ: 339kcal 蛋: 13.7g 脂: 11.5g 炭: 43.3g 塩: 1.6g ●献立 お赤飯(うるち米) さわらの西京味噌だれ 蓮根とひじきの金平 人参とアーモンドのサラダ 白菜と卵の和え物 ●小麦・乳・卵	23 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 五目チャーハンセット  ●栄養価 エ: 347kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.0g 炭: 44.3g 塩: 2.0g ●献立 五目チャーハン 麻婆豆腐 蓮根の香味炒め ナスとおくらのおかか和え 青梗菜と春雨のスープ煮 ●小麦・乳・卵	24 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 あさりご飯セット  ●栄養価 エ: 367kcal 蛋: 12.8g 脂: 12.2g 炭: 48.3g 塩: 1.8g ●献立 あさりご飯 厚揚げの肉味噌かけ トマトソースフィジリ おくらのおろし和え ポテトサラダ ●小麦・乳・卵
25 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 なすと挽肉のドライカレーセット  ●栄養価 エ: 346kcal 蛋: 11.0g 脂: 11.6g 炭: 47.4g 塩: 1.7g ●献立 なすと挽肉のドライカレー 豚焼肉 キャベツとツナのソテー マカロニトマトソース ごぼうとひじきの胡麻マヨサラダ ●小麦・乳・卵	26 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 鶏と生姜の炊き込みご飯セット  ●栄養価 エ: 348kcal 蛋: 10.5g 脂: 11.4g 炭: 47.4g 塩: 1.9g ●献立 鶏と生姜の炊き込みご飯 ホキの天ぷら柚子おろしがけ すり胡麻かぼちゃ オクラのおかか和え 切干大根の煮物 ●小麦・乳	27 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 うどんすきセット  ●栄養価 エ: 327kcal 蛋: 9.7g 脂: 13.3g 炭: 41.0g 塩: 1.5g ●献立 うどんすき うどんすきの具 マッシュかぼちゃ ブロッコリーとわかめの生姜和え 茄子と大豆のピリ辛和え ●小麦・乳	28 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 中華丼セット  ●栄養価 エ: 373kcal 蛋: 9.9g 脂: 11.3g 炭: 54.9g 塩: 1.1g ●献立 白飯 中華丼の具 ほうれん草と卵の和え物 大学芋 厚揚げと枝豆のチリソースがけ ●小麦・乳・卵	29 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 梅しそご飯セット  ●栄養価 エ: 355kcal 蛋: 10.0g 脂: 10.8g 炭: 52.7g 塩: 1.7g ●献立 梅しそご飯 鶏唐と野菜のソテー ひじき炒め煮 小松菜のアーモンド和え 茄子の肉味噌あん ●小麦・乳	30 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 あんかけ焼きそばセット  ●栄養価 エ: 356kcal 蛋: 10.2g 脂: 13.7g 炭: 45.9g 塩: 2.0g ●献立 焼きそば(ソース混合) 野菜あん 厚揚げと茄子の甘辛ソース さつまいも甘煮 小松菜の中華風卵和え ●小麦・乳・卵	31 <input type="checkbox"/> 注文チェック欄 五目ご飯セット  ●栄養価 エ: 379kcal 蛋: 10.7g 脂: 14.0g 炭: 51.0g 塩: 1.9g ●献立 五目ご飯 白身魚フライ タルタル風マヨソース ブロッコリーと玉ねぎの生姜和え がんも昆布の煮物 かぼちゃのごまがらめ ●小麦・乳・卵

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。容器のまま召上がる場合は箸などでほぐしてください。



●栄養価について

エ: 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。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。

●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

※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。