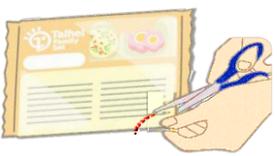


日	月	火	水	木	金	土
<p><b>冷凍</b></p> <p><b>骨抜き白糸タラ切身30g×3切</b></p> <p>丁寧に骨取りしているため、調理しやすく食べやすい！ 身が締まっており、弾力のある食感が特徴で、 旨味が強いので、ホイル焼きや焼き物にオススメ。</p> <p>※アレルギー：特定原材料 該当なし</p> <p><b>300円(税込・送料別)</b></p>				<p>1 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>鶏唐揚げのオイスターソース</b></p> <p>●栄養価 工: 244kcal 蛋: 12.1g 脂: 13.6g 炭: 17.2g 塩: 1.5g</p> <p>●献立 鶏唐揚げのオイスターソース 野菜炒め ブロッコリー 春雨の中華和え 小松菜の生姜醤油</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>2 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>豆腐ハンバーグきのこあん</b></p> <p>●栄養価 工: 234kcal 蛋: 7.9g 脂: 9.6g 炭: 29.3g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 豆腐ハンバーグきのこあん 小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>3 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>肉じゃが</b></p> <p>●栄養価 工: 259kcal 蛋: 9.0g 脂: 14.0g 炭: 21.9g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮浸し 中華風卵炒め</p> <p>●卵・乳・小麦</p>
<p>4 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>豚肉のねぎ塩焼肉</b></p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 10.8g 脂: 10.8g 炭: 18.8g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 豚肉のねぎ塩焼肉 フィジリトマトソース おくらのコーンソース</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>5 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>白身魚のフライ</b></p> <p>●栄養価 工: 264kcal 蛋: 10.3g 脂: 13.9g 炭: 24.1g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 白身魚フライ オクラの生姜和え もやしと人参のナムル</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>6 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>ヒレカツ卵とじ</b></p> <p>●栄養価 工: 245kcal 蛋: 9.4g 脂: 13.1g 炭: 21.6g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 ヒレカツの卵とじ れんこんの塩炒め キャベツときこの和え おくらのおろしあん</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>7 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>鶏の照焼き</b></p> <p>●栄養価 工: 259kcal 蛋: 15.4g 脂: 13.6g 炭: 15.8g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 鶏の照焼き おくらのおろし和え もやしと人参のナムル</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>8 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>豆腐の肉味噌だれ</b></p> <p>●栄養価 工: 247kcal 蛋: 11.1g 脂: 14.4g 炭: 17.1g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 豆腐の肉味噌だれ 春雨サラダ ブロッコリーのガーリックソース ふわふわしんじょ 大根煮</p> <p>●小麦・乳・卵・かに・えび</p>	<p>9 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>豚肉と木耳の中華炒め</b></p> <p>●栄養価 工: 258kcal 蛋: 13.1g 脂: 17.2g 炭: 11.8g 塩: 1.9g</p> <p>●献立 豚肉と木耳の中華炒め ナスと枝豆の香味和え 切干大根の煮物</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>10 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>あじの南蛮漬け</b></p> <p>●栄養価 工: 237kcal 蛋: 12.2g 脂: 7.6g 炭: 29.5g 塩: 1.4g</p> <p>●献立 あじの南蛮漬け さつまいもきんとん いんげんのコーンソース</p> <p>●乳・小麦</p>
<p>11 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>チキンのクリームソース</b></p> <p>●栄養価 工: 245kcal 蛋: 11.3g 脂: 12.6g 炭: 21.2g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 チキンのクリームソース フィジリペロンチーノ ブロッコリーのコーンソース マリネ</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>12 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>八宝菜</b></p> <p>●栄養価 工: 250kcal 蛋: 6.9g 脂: 15.1g 炭: 20.6g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 八宝菜 春雨のチャプチェ 大学芋</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>13 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>和風炊き合わせ</b></p> <p>●栄養価 工: 219kcal 蛋: 10.5g 脂: 13.1g 炭: 15.2g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 和風炊き合わせ 切り干し大根のごまマヨサラダ 茄子の味噌和え</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>14 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>牛肉のデミソース</b></p> <p>●栄養価 工: 249kcal 蛋: 8.6g 脂: 14.8g 炭: 18.8g 塩: 1.5g</p> <p>●献立 牛肉のデミソース キャベツとツナのソテー マカロニマスタードソース</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>15 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>さわらの西京焼き</b></p> <p>●栄養価 工: 248kcal 蛋: 17.2g 脂: 8.9g 炭: 24.0g 塩: 1.7g</p> <p>●献立 さわらの西京焼き 小松菜ときこのお浸し れんこんの梅和え かぼちゃのいとこ煮 切干大根のごまマヨサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>16 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>イタリアンハンバーグ</b></p> <p>●栄養価 工: 253kcal 蛋: 13.5g 脂: 11.2g 炭: 24.4g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 イタリアンハンバーグ ペンネペロンチーノ れんこんと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>17 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>マヨたまフライ</b></p> <p>●栄養価 工: 250kcal 蛋: 7.2g 脂: 15.2g 炭: 21.4g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 マヨたまフライ きのこのペロンチーノパスタ キャベツの洋風和え 人参のたらこ炒め</p> <p>●卵・乳・小麦</p>
<p>18 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>鶏肉とカシューナッツ炒め</b></p> <p>●栄養価 工: 251kcal 蛋: 10.6g 脂: 11.9g 炭: 24.9g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 鶏肉とカシューナッツ炒め 青梗菜の中華スープ煮 さつまいもきんとん ピーマン</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>19 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>豚の生姜焼き</b></p> <p>●栄養価 工: 238kcal 蛋: 10.2g 脂: 14.1g 炭: 17.4g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 豚の生姜焼き いんげんのごま和え ポテトサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>20 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>白身魚の天ぷら和風あん</b></p> <p>●栄養価 工: 238kcal 蛋: 6.1g 脂: 16.1g 炭: 15.9g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜の香味和え</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>21 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>肉団子の中華あん</b></p> <p>●栄養価 工: 236kcal 蛋: 10.2g 脂: 12.0g 炭: 22.6g 塩: 1.7g</p> <p>●献立 肉団子の中華あん もやしのナムル マーボー豆腐</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>22 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>ヒレカツ&amp;オムレツ</b></p> <p>●栄養価 工: 264kcal 蛋: 9.5g 脂: 13.0g 炭: 26.8g 塩: 1.9g</p> <p>●献立 ヒレカツ&amp;オムレツ スパゲティペロンチーノ ヤングコーンのマスタード炒め 人参のマリネ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>23 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>サーモンのちゃんちゃん焼き風</b></p> <p>●栄養価 工: 218kcal 蛋: 10.4g 脂: 11.6g 炭: 17.9g 塩: 2.0g</p> <p>●献立 サーモンのちゃんちゃん焼き風 オクラの生姜和え 中華風卵炒め</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>24 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>ホイコーロー</b></p> <p>●栄養価 工: 223kcal 蛋: 8.2g 脂: 15.3g 炭: 12.7g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 ホイコーロー 生姜醤油和え 豆腐の中華あんかけ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>
<p>25 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>赤魚の煮付け</b></p> <p>●栄養価 工: 217kcal 蛋: 11.2g 脂: 9.9g 炭: 19.9g 塩: 1.5g</p> <p>●献立 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 ミルクコーン ポテトサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>26 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>牛すき煮</b></p> <p>●栄養価 工: 249kcal 蛋: 8.3g 脂: 14.3g 炭: 20.9g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 牛すき煮 おくらのコーンソース かぼちゃのずんだソース</p> <p>●乳・小麦</p>	<p>27 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>豚キムチ</b></p> <p>●栄養価 工: 236kcal 蛋: 10.6g 脂: 15.6g 炭: 13.5g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 豚キムチ ポテトサラダ 青菜とわかめのナムル</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>28 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>鶏肉の甘酢あんかけ</b></p> <p>●栄養価 工: 240kcal 蛋: 9.1g 脂: 11.0g 炭: 25.9g 塩: 1.8g</p> <p>●献立 鶏肉の甘酢あんかけ 豆腐炒り卵 春雨サラダ フライドポテト</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>29 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>アジフライ</b></p> <p>●栄養価 工: 252kcal 蛋: 10.2g 脂: 12.5g 炭: 24.7g 塩: 1.6g</p> <p>●献立 アジフライ ひじき煮 カニカマポテトサラダ</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>30 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>デミグラスハンバーグ</b></p> <p>●栄養価 工: 238kcal 蛋: 12.3g 脂: 11.4g 炭: 21.2g 塩: 1.9g</p> <p>●献立 デミグラスハンバーグ ペンネ キャベツときこのソテー いんげんのコーンソース なすのトマトソース</p> <p>●卵・乳・小麦</p>	<p>31 <input type="checkbox"/>注文チェック欄</p> <p><b>鶏唐揚げのオイスターソース</b></p> <p>●栄養価 工: 244kcal 蛋: 12.1g 脂: 13.6g 炭: 17.2g 塩: 1.5g</p> <p>●献立 鶏唐揚げのオイスターソース 野菜炒め ブロッコリー 春雨の中華和え 小松菜の生姜醤油</p> <p>●乳・小麦</p>

おいしいお召し上がり方

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し上がりください。  
容器のまま召し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  
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。 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。