食宅便のお届け予定日はもちろん、ご家庭の予定などのスケジュール管理にもご活用ください!!

October 10 2023

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

November 11 2023

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

December 12 2023

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ご注文の変更・キャンセルは、お届け予定日の5日前まで承っております。

食宅便のお得な情報を発信中! ぜひご登録ください!

メルマガ登録



LINE



Instagram



X(旧Twitter)



アプリ



お申込み方法のご案内

「食宅便」は、お電話またはインターネットからお申込みください。

1. お申込み(お電話またはインターネット)

お電話 お電話の際「カタログを見た」とお伝えください。

0120-8149-39(ハイショクサンキュー)

[受付時間]8:30〜20:30(土日祝も可) 電話番号をお確かめのうえ、お間違えのないようお願いいたします。

インターネット(食宅便ホームページ)

食宅便 検索

https://shokutakubin.com/

2. お支払い

配送料 780円(税込) なお、「らくらく定期便」については390円(税込)となります。
いずれの場合においても、1回の送付で2セットまで同額での送付が可能です。
※食宅便の家電製品は配送料無料です。

代金引換もしくはクレジットカード、Amazon Pay
※代金引換の場合、配達時にお支払ください。別途、代金引換手数料320円(税込)が必要です。
※クレジットカードの場合、一括払いになります。お引落日はクレジット会社により異なります。
商品の組合せにより出荷倉庫が分かれてしまう場合、それぞれに送料・代引手数料が必要となります。詳細はコールセンターにお問い合わせください。

「らくらく定期便」の方に限り、口座振替もご選択いただけます。
※電話注文に限ります。※口座振替の手続き完了までに2ヶ月程度を要します。
口座振替完了までの期間は代金引換でのお支払となります。

3. お届け

各コースともにご希望の時間に7食分をまとめてヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けいたします。お申込から約4日程度でお届けします。お届け時間は下記区分表をご覧ください。 ※希望お届け日、希望お届け時間はあくまで目安となっております。

区分	1	2	3	4	5
時間帯	午前中	14時〜16時	16時〜18時	18時〜20時	19時〜21時

〈保存方法〉商品が届いたら、冷凍庫にて−18℃以下で保存してください。また、必ず賞味期限内にお召し上がりください。

〈注意事項〉
商品の特性上、お客様都合によるお申込み後のキャンセル・返品はお受けできません。商品の受領を拒絶された場合であっても、代金のご請求をさせていただきますのでご注意ください。お届けした商品に不備がありましたら商品到着後7日以内に上記フリーダイヤルまでご連絡ください。確認させて頂いたのち、代替品等の手配を致します。
「らくらく定期便」のスキップ、解約をご希望される場合は、次回お届け予定日の5日前までにご連絡ください。

お客様に関する情報は、商品発送、代金決済、郵便・電子メール等による弊社商品等のご案内ほか、個人を特定しない統計的情報として利用させて頂きます。(詳細は弊社ホームページの個人情報保護方針をご覧ください。)

商品写真と実物が異なる場合がございます。ご了承ください。

販売者/日清医療食品株式会社 〒100-6420 東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング20階

ミックス紙 | 責任ある森林管理を支えています FSC® C022337

2023.10

選んで楽しい! おうちごはん!!

食宅便 メニューBOOK

2023 秋号 10・11・12月

栄養バランスを考えた豊富なメニュー









お手軽・簡単に食卓を豊かに彩る

まるでお店のような本格的な味わい







ご自宅に冷凍でお届けいつでもおいしい



各地のうまいもんを取り揃えた「全国おとりよせ市場」も掲載中!

冷凍で届くから いつでもおいしい 食宅便

全国の医療・福祉施設などで50年以上にわたり、
食事サービスを行ってきた日清医療食品が
「食べたいときに、すぐおいしい」
お食事をお届けします。





豚肉と茄子の味噌炒め

ダンボール
1箱で1セット分を
お届けします!



お手元に届いたら、ダンボールから取り出し、冷凍庫にて－18℃以下で保存してください。

※一部商品は異なります。

食宅便3つのこだわり

おいしさへのこだわり



■新しい食材も探求
冷凍に適した食材を使ったり、京野菜を取り入れたりと商品によって変化を感じていただける工夫をしています。

■こだわりは見た目の細部にまで
立体的に盛り付け、ご自宅で調理したような雰囲気に。彩りから味の広がりを感じていただけるような、刻み柚子やクコの実などのトッピングもポイントです。

■素材の味を引き立てる味付け
出汁や香辛料などの使い方に配慮し、素材のおいしさも感じていただける味付けを行うように心がけています。

■食感に変化を付ける調理
カットサイズはあえてばらばらにすることも。食感に変化を付けて飽きさせません。肉や魚には焼き色をつけ、香ばしく仕上げています。

健康へのこだわり



■豊富な食材で、バランスも良く
1商品に15品目以上を目安に食材を使用。もちろん栄養バランスも考えて組み合わせています。

■心も健康になるように
召し上がる方にとって、毎日の食事が楽しみになるように、彩り・香り・味と、食欲がわく工夫も欠かしません。

■調味料の使い方で栄養コントロール
塩分やカロリーをコントロールしても、味付けに満足感が得られるのは、旨味や酸味を上手に取り入れながら、調味料を控えているからです。

■どの年代の方にも配慮した食事
さまざまな方にご満足いただけるように、塩分やカロリーなどの栄養バランスに配慮したメニューを考案しています。

品質へのこだわり



■信頼できる食材
自社の厳しい衛生基準をクリアした食材のみを使用。生産から仕入れルートまでを明確化し、管理体制を強化しています。

■食宅便が完成するまで



①食材の選定・下処理
食材の鮮度を目視で見極め、皮むきや食材のカットなど下処理を行っていきます。



②加熱等の調理
温度や加熱時間を測り、食材の食感を残すように仕上げていきます。



③盛付け・冷却
盛付は、手作業で美しく丁寧に行い、素早く冷却することで高品質を保ちます。

豊富な食宅便ラインナップ

塩分、カロリー、たんぱく質、
糖質等、栄養バランスに
配慮した、バラエティーに
富んだお食事をご用意しました。

塩分ケア

全メニューを塩分2.0g以下に抑えたコース。特に塩分をコントロールしたい方へおすすめです。



詳細はP.3~6へ

カロリーケア1200

1食あたりのカロリーを約400kcal(3食のカロリーを約1200kcal)を目安に調整したコースです。
※1食あたりご飯100gを喫食した場合



詳細はP.7~9へ

低糖質セレクト

1食あたりの糖質を10.0g以下に抑えたコース。糖質が気になる方へおすすめの、人気コースです。



詳細はP.17~20へ

おこのみセレクト

定番商品からお好きなものをお選びいただけるコースです。4食から注文OK。同じ商品を2つ以上選ぶこともできます。



詳細はP.21~23へ

限定・お得なセット

"期間限定"商品や、販売終了間近のお求めやすい"おトク"なセットもご用意しています。



※画像はイメージです

詳細はWEBまたはコールセンターへ

カロリーケア1600

1食あたりのカロリーを約530kcal(3食のカロリーを約1600kcal)を目安に調整したコースです。
※1食あたりご飯150gを喫食した場合



詳細はP.10~12へ

たんぱくケア

1食あたり、たんぱく質13.0g目安、塩分2.0g、カリウム500mg、リン270mg以下に抑えたコースです。
※1食あたりご飯150gを喫食した場合



詳細はP.13~16へ

やわらかい食事

・やわらかい食事(7食セット)
・あいーと
・ムーミーくんのおかずセット
様々な硬さのお食事をご用意しています。



詳細はP.24~27へ

おまかせコース

献立はおまかせ。和・洋・中、豊富なメニューからバランスに配慮して週替わりで7食をお届けします。



詳細は裏表紙へ

全商品塩分2.0g以下!!

塩分ケア

主菜：1品
副菜：4品



Aセット
鯖（サバ）の醤油麹焼き

¥4,588（税込）

A～G共通　らくらく定期便あり

1セット7食

Aセット



醤油麹にご漬けて深味のある味に

鯖（サバ）の醤油麹焼き　塩分1.8g

副菜：ポークチャップ／高野豆腐の含め煮／ブロッコリーとオクラのおかか和え／白菜の梅肉和え

エ：305kcal ／ 蛋：18.2g ／ 脂：22.5g ／ 炭：7.5g ／カ：281mg ／ リ：168mg



スープカレー　塩分1.6g

副菜：白身魚の天ぷらと野菜の旨煮／野菜の炊き合わせ／茄子の煮浸し／コーングラッセ

エ：219kcal／ 蛋：19.2g ／ 脂：10.3g ／ 炭：12.4g ／カ：367mg ／ リ：164mg



海鮮味噌煮込み　塩分1.8g

副菜：鶏のゆず胡椒焼き／大根の牛そぼろあん／ペンネのペペロンチーノ風／ポテトのバター風味

エ：226kcal ／ 蛋：20.0g ／ 脂：9.8g ／ 炭：14.6g ／カ：299mg ／ リ：193mg



八宝菜　塩分1.2g

副菜：チーズフォンデュ風／茄子の白味噌がけ／キャベツ炒め／2色の桃のコンポート

エ：221kcal ／ 蛋：9.6g ／ 脂：15.4g ／ 炭：10.8g ／カ：240mg ／ リ：118mg



豚肉の生姜焼き　塩分1.3g

副菜：豆腐とあさりの小海老あんかけ／グラタン／ほうれん草の土佐和え／赤いんげん豆の甘煮

エ：255kcal ／ 蛋：13.1g ／ 脂：15.0g ／ 炭：17.0g ／カ：184mg ／ リ：127mg



鶏肉の照り煮　塩分1.2g

副菜：イカフライ／南瓜と豚肉の旨煮／青梗菜のお浸し／じゃが芋のコンソメ煮

エ：238kcal ／ 蛋：19.4g ／ 脂：12.3g ／ 炭：12.5g ／カ：298mg ／ リ：162mg



鱈（タラ）のムニエル　塩分1.8g

副菜：鶏肉と大根のコク旨煮／3種の野菜の炒め物／厚揚げ煮／わかめとツナの和え物

エ：253kcal ／ 蛋：17.4g ／ 脂：14.5g ／ 炭：13.1g ／カ：378mg ／ リ：149mg

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

エ：エネルギー ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物 ／ カ：カリウム ／ リ：リン

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

Bセット



白ワインで蒸して白身魚も風味豊かに

白身魚のワイン蒸し風　塩分1.7g

副菜：豚肉の塩だれ／冬瓜の紅えびあんかけ／ゴーヤチャンプルー／昆布煮

エ：209kcal ／ 蛋：13.9g ／ 脂：14.0g ／ 炭：6.9g ／カ：168mg ／ リ：124mg



豚しゃぶおろしソース　塩分1.6g

副菜：鰺のしそ香味焼き／人参しりしり／ひじき煮／ずいきの田舎煮

エ：258kcal ／ 蛋：20.0g ／ 脂：16.8g ／ 炭：6.6g ／カ：260mg ／ リ：137mg



チャプチェ　塩分1.6g

副菜：大根といかの煮物／金平ごぼう／白菜とじゃこのお浸し／りんごのコンポート

エ：276kcal ／ 蛋：12.4g ／ 脂：19.2g ／ 炭：13.5g ／カ：158mg ／ リ：100mg



鶏のデミソース仕立て　塩分1.4g

副菜：海老とキャベツの卵炒め／茄子の土佐煮／菜の花のお浸し／シェルのクリーム和え

エ：226kcal ／ 蛋：15.5g ／ 脂：15.5g ／ 炭：6.0g ／カ：285mg ／ リ：107mg



鰤（ブリ）の照り焼き　塩分1.5g

副菜：茄子のミートソース／大根の菊花あん／彩り春雨／小松菜と油揚げの煮浸し

エ：215kcal ／ 蛋：16.8g ／ 脂：11.0g ／ 炭：12.2g ／ カ：431mg ／ リ：202mg



ペスカトーレ　塩分1.7g

副菜：牛肉おろしソース／南瓜のクリーム煮／じゃが芋と豚のカレー炒め／ほうれん草の卵とじ

エ：258kcal ／ 蛋：15.2g ／ 脂：12.3g ／ 炭：21.6g ／ カ：386mg ／ リ：152mg



鶏肉の唐揚げ甘酢あん　塩分1.9g

副菜：竹輪と根菜の炊き合せ／ゴーヤキムチ／小松菜とあさりのボンゴレ／蒟蒻のそぼろがけ

エ：258kcal ／ 蛋：17.8g ／ 脂：14.4g ／ 炭：14.4g ／ カ：288mg ／ リ：165mg

Cセット



ガーリックソースで香ばしい味わいに

白身魚のガーリックソース　塩分1.5g

副菜：牛肉と牛蒡の金平／ビーフンの中華炒め／茄子の甘酒味噌／じゃが芋の明太和え

エ：228kcal ／ 蛋：14.6g ／ 脂：12.2g ／ 炭：14.8g ／ カ：314mg ／ リ：121mg



鯵（アジ）の梅だれ　塩分1.9g

副菜：肉団子の中華あんかけ／じゃが芋ときのこのトマトクリームソース／にらと卵のにんにく炒め／蒟蒻と油揚げの甘辛炒め

エ：230kcal ／ 蛋：16.1g ／ 脂：12.8g ／ 炭：12.6g ／ カ：375mg ／ リ：174mg



さっぱり豚肉の中華風　塩分1.4g

副菜：鰆唐揚げのあんかけ／中華五目春雨／キャベツとあさりのボンゴレ／五目豆煮

エ：258kcal ／ 蛋：16.9g ／ 脂：15.8g ／ 炭：12.0g ／カ：230mg ／ リ：129mg



鰤（ブリ）の山椒焼き　塩分1.8g

副菜：絹揚げともやしの肉味噌がけ／小松菜とコーンのこがし醤油風味／金平牛蒡／パイナップル

エ：201kcal ／ 蛋：18.2g ／ 脂：9.5g ／ 炭：10.7g ／ カ：344mg ／ リ：179mg



鶏のトマトソースとじゃが芋の洋風煮　塩分1.9g

副菜：じゃが芋の洋風煮／厚揚げとなすのおろしあん／蓮根炒め／ほうれん草の白和え

エ：214kcal ／ 蛋：17.3g ／ 脂：10.8g ／ 炭：11.8g ／ カ：398mg ／ リ：142mg



赤魚の煮付　塩分1.7g

副菜：ミートソース／茄子の香味ソースかけ／ほうれん草とツナの炒め物／マッシュポテト

エ：217kcal ／ 蛋：14.9g ／ 脂：9.0g ／ 炭：18.8g ／ カ：349mg ／ リ：148mg



ハンバーグおろしソース　塩分1.7g

副菜：南瓜のグラタン風／海老とブロッコリーのソテー／スクランブルエッグ／玉葱とマッシュルームのソテー

エ：207kcal ／ 蛋：12.0g ／ 脂：9.8g ／ 炭：17.8g ／ カ：462mg ／ リ：192mg

全商品塩分2.0g以下!!

塩分ケア

Dセット

スープの旨みが白身魚に染み渡る



白身魚の洋風スープ仕立て
塩分 1.6g

副菜：鶏肉の甘辛醤油／小松菜と竹輪の辛子和え／高野豆腐の玉子とじ／ミックスベジタブルのグラッセ

エ：276kcal ／ 蛋：22.5g ／ 脂：16.7g ／ 炭：9.1g ／ カ：293mg ／ リ：220mg



豚肉のB.B.Qソース
塩分 1.7g

副菜：海老と野菜の豆板炒め／カリフラワーの明太ソース和え／りんごのコンポート／もやしナムル

エ：243kcal ／ 蛋：12.2g ／ 脂：15.0g ／ 炭：15.0g ／ カ：328mg ／ リ：106mg



タンドリーチキン
塩分 1.5g

副菜：赤魚の生姜あんかけ／おから／いんげんの胡麻和え／かぼちゃと卵の和え物

エ：229kcal ／ 蛋：20.2g ／ 脂：13.1g 炭：7.6g ／ カ：305mg ／ リ：173mg



帆立のチャウダー
塩分 1.3g

副菜：スパゲティトマトソース／蒸し鶏と人参の和え物／白菜と昆布の浅漬け／薩摩芋のあんこ和え

エ：221kcal ／ 蛋：15.9g ／ 脂：8.8g ／ 炭：19.6g ／ カ：328mg ／ リ：161mg



豚肉の粒マスタード焼き
塩分 1.4g

副菜：マカロニと魚介のクリーム煮／じゃが芋とツナの煮付け／青梗菜の炒め物／蓮根と牛蒡の金平

エ：231kcal ／ 蛋：14.5g ／ 脂：12.4g ／ 炭：15.4g ／ カ：243mg ／ リ：112mg



鯖(サバ)の香味ソース
塩分 1.7g

副菜：ビーフン／フキの煮物／蓮根と人参の金平／ひじきの白和え

エ：342kcal ／ 蛋：14.9g ／ 脂：23.2g ／ 炭：18.3g ／ カ：209mg ／ リ：137mg



鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースがけ
塩分 1.4g

副菜：牛肉と牛蒡の炒め煮／茄子と蒸し鶏のピリ辛ソース／ひじき煮／青豆の甘煮

エ：223kcal ／ 蛋：14.6g ／ 脂：13.5g ／ 炭：10.9g ／ カ：246mg ／ リ：120mg

Eセット

甘辛い味付けで食べ応えも抜群



牛焼肉
塩分 2.0g

副菜：えびマヨ／小松菜と人参のお浸し／蓮根と筍の和風炒め／さつま芋ハニーソース

エ：246kcal ／ 蛋：11.8g ／ 脂：15.5g ／ 炭：14.9g ／ カ：148mg ／ リ：154mg



鯖(サバ)のピーナッツ味噌焼き
塩分 1.4g

副菜：親子煮／春雨のピリ辛炒め／じゃが芋とブロッコリーのチーズソース／白菜と紅えびの生姜煮

エ：260kcal ／ 蛋：13.2g ／ 脂：17.7g ／ 炭：12.0g ／ カ：239mg ／ リ：165mg



鰆(サワラ)の塩焼きねぎソースがけ
塩分 1.8g

副菜：豚肉と大根の旨煮／金平牛蒡／にんにくの芽と木耳の中華和え／大豆のツナトマト煮

エ：209kcal ／ 蛋：16.4g ／ 脂：11.8g ／ 炭：9.2g ／ カ：272mg ／ リ：174mg



赤魚の揚げ煮 野菜あんかけ
塩分 1.6g

副菜：里芋と牛肉の味噌煮／高野豆腐と青豆の玉子〆／ほうれん草とえのきの土佐和え／切り干し大根のさっぱり漬け

エ：212kcal ／ 蛋：12.0g ／ 脂：11.2g ／ 炭：14.0g ／ カ：244mg ／ リ：140mg



デミグラスハンバーグ4種のチーズ焼き
塩分 1.9g

副菜：ねじりパスタのペペロンチーノ／ポテトとコーンのマヨネーズ風味／ひじき煮／ヤングコーンと舞茸のコンソメ煮

エ：251kcal ／ 蛋：13.1g ／ 脂：11.3g ／ 炭：24.1g ／ カ：383mg ／ リ：198mg



やわらかミルフィーユ豚カツの卵とじ
塩分 1.5g

副菜：茄子のピリ辛そぼろあん／ツナと白菜の煮浸し／ぜんまいと京あげの煮物／赤いんげん豆の甘煮

エ：239kcal ／ 蛋：9.5g ／ 脂：13.1g ／ 炭：20.6g ／ カ：271mg ／ リ：112mg



鶏肉とかぼちゃのグリル豆乳ソース
塩分 1.6g

副菜：イタヤ貝とコーンのバター風炒め／ガーリックフライドポテト／ゴーヤチャンプルー／パイナップルのコンポート

エ：277kcal ／ 蛋：14.0g ／ 脂：15.6g ／ 炭：20.3g ／ カ：452mg ／ リ：149mg

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

エ：エネルギー ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物 ／ カ：カリウム ／ リ：リン

Fセット

ピリ辛の味付けで韓国風の味に



ビビンバ風炒め
塩分 1.7g

副菜：鰆の西京焼き／カリフラワーとピーマンの温野菜／いんげんのお浸し／南瓜と玉葱のソテー

エ：206kcal ／ 蛋：14.1g ／ 脂：12.5g ／ 炭：9.4g ／ カ：271mg ／ リ：166mg



白身魚の柚子風味あんかけ
塩分 1.7g

副菜：豚肉の山椒炒め／いんげんと人参の胡麻和え／シェルの磯風味／りんごの甘煮

エ：287kcal ／ 蛋：16.6g ／ 脂：16.1g ／ 炭：18.7g ／ カ：258mg ／ リ：164mg



回鍋肉
塩分 1.7g

副菜：厚揚げと紅えびの旨煮／もちもちギョーザ／かぼちゃの鶏そぼろ／キャベツとコーンのマヨネーズ和え

エ：207kcal ／ 蛋：14.8g ／ 脂：10.7g ／ 炭：12.8g ／ カ：265mg ／ リ：88mg



チキンの香草焼き
塩分 1.9g

副菜：赤魚の生姜煮／ほうれん草のバター風味醤油炒め／野菜の酢味噌和え／ひじき煮

エ：238kcal ／ 蛋：21.7g ／ 脂：11.3g ／ 炭：12.6g ／ カ：300mg ／ リ：153mg



鯖(サバ)の味噌煮
塩分 1.8g

副菜：中華風炒り卵／切干大根／ツナとカニとブロッコリー／大豆と昆布の煮物

エ：309kcal ／ 蛋：13.7g ／ 脂：21.3g ／ 炭：15.5g ／ カ：341mg ／ リ：187mg



牛蒡と豚肉の卵とじ
塩分 2.0g

副菜：いわしつみれの野菜添え／ミックスビーンズのトマト煮込み／蒟蒻甘辛炒め／白菜のゆかり和え

エ：207kcal ／ 蛋：11.4g ／ 脂：10.9g ／ 炭：15.9g ／ カ：156mg ／ リ：142mg



シーフードホワイトカレー
塩分 2.0g

副菜：鶏肉の照り煮／豚肉と若竹煮／ほうれん草とメンマの中華和え／ぜんまい煮

エ：204kcal ／ 蛋：10.6g ／ 脂：14.9g ／ 炭：6.9g ／ カ：112mg ／ リ：81mg

Gセット

コク深い味噌で炒めました



牛肉の赤味噌炒め
塩分 1.9g

副菜：白身魚のフライタルタルソース／青梗菜と蒟蒻の炒め物／もやしと木耳の中華和え／南瓜の煮付け

エ：264kcal ／ 蛋：12.1g ／ 脂：17.7g ／ 炭：14.1g ／ カ：170mg ／ リ：97mg



鶏肉のハニーマスタード
塩分 1.7g

副菜：海老のグラタン風／がんもとしめじの煮物／いんげんの生姜醤油和え／玉葱の明太マヨ和え

エ：268kcal ／ 蛋：19.4g ／ 脂：17.3g ／ 炭：8.6g ／ カ：257mg ／ リ：193mg



鰤(ブリ)大根
塩分 1.9g

副菜：豚肉ともやしのカレー炒め／小松菜の胡麻和え／高野豆腐の含め煮／青豆の甘煮

エ：200kcal ／ 蛋：14.1g ／脂：12.1g ／ 炭：8.7g ／カ：200mg ／リ：154mg



麻婆茄子
塩分 1.8g

副菜：鯖の柚庵焼き／春雨の中華和え／アスパラソテー／コーンのコンソメ煮

エ：225kcal ／ 蛋：8.0g ／ 脂：15.2g ／ 炭：14.2g ／ カ：234mg ／ リ：91mg



チキンのもち麦入りトマトソース
塩分 1.9g

副菜：カレーだしの炊き合わせ／キャベツとわかめの和え物／豚肉と野菜の炒め物／枝豆とアボカドのサウザンドドレッシング和え

エ：269kcal ／ 蛋：18.2g ／ 脂：15.1g ／ 炭：15.1g ／ カ：445mg ／ リ：197mg



鰹(カツオ)のガーリックステーキ
塩分 1.6g

副菜：豚肉と筍の炒め物／青菜の卵とじ／クリームペンネ／里芋のそぼろあん

エ：218kcal ／ 蛋：19.5g ／ 脂：11.4 g ／ 炭：9.5g ／ カ：351mg ／ リ：207mg



鰆(サワラ)のみりん焼き
塩分 1.4g

副菜：レンコンのはさみ揚げ／きのこの卵とじ／ひじきと大豆の煮物／薩摩芋のレモン煮

エ：222kcal ／ 蛋：17.9g ／ 脂：10.2g ／ 炭：14.6g ／ カ：305mg ／ リ：197mg

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

1食約400kcal※!!

※1食あたりご飯100gを喫食した場合

カロリーケア1200

主菜：1品
副菜：4品



Aセット
鱈(タラ)の唐揚げ
野菜あんかけ

¥4,588（税込）

A～E共通　らくらく定期便あり

1セット7食

Aセット

野菜の旨みをとろりとあんかけで



鱈(タラ)の唐揚げ 野菜あんかけ
エネルギー 231kcal

副菜：鶏肉の照り煮／ペンネのトマトソース／さつまいものオレンジソースがけ／葉大根のお浅し

塩：2.0g ／ 蛋：20.9g ／ 脂：7.2g ／ 炭：20.6g ／ カ：275mg ／ リ：161mg



チーズ ダッカルビ風
エネルギー 258kcal

副菜：あさりとキノコのオリーブ炒め／卵の彩あん／ほうれん草の土佐和え／赤いんげん豆の甘煮

塩：1.8g ／ 蛋：15.2g ／ 脂：15.3g ／ 炭：14.9g ／ カ：312mg ／ リ：217mg



牛肉の XO醤炒め
エネルギー 233kcal

副菜：とろーり卵とツナキャベツ／金平ポテト／カリフラワーの挽き肉あんかけ／りんごのチーズクリームソース

塩：1.8g ／ 蛋：9.3g ／ 脂：15.0g ／ 炭：15.0g ／ カ：223mg ／ リ：138mg



鰆(サワラ)の 柚庵焼き
エネルギー 231kcal

副菜：ソースカツ／高野豆腐の炊き合せ／キャベツとカニカマのお浸し／南瓜の含め煮

塩：1.8g ／ 蛋：18.4g ／ 脂：10.6g ／ 炭：15.4g ／ カ：348mg ／ リ：198mg



豚肉の生姜煮
エネルギー 240kcal

副菜：鯖の胡麻だれ／春雨甜面醤和え／いんげんの煮浸し／枝豆と蒟蒻の白和え

塩：1.7g ／ 蛋：17.0g ／ 脂：11.9g ／ 炭：16.2g ／ カ：250mg ／ リ：135mg



さっぱり鯵(アジ)と やわらか葱
エネルギー 227kcal

副菜：肉じゃが／オイスター野菜炒め／つくねと椎茸の煮物／小松菜のバター風味ソテー

塩：2.0g ／ 蛋：17.3g ／ 脂：11.6g ／ 炭：13.3g ／ カ：258mg ／ リ：158mg



豚肉の甘酢炒め
エネルギー 230kcal

副菜：鮭の豆乳ホワイトソース／菜の花のゆず和え／キャベツの塩麹和え／白花豆

塩：1.9g ／ 蛋：12.6g ／ 脂：10.7g ／ 炭：20.7g ／ カ：226mg ／ リ：128mg

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

塩：食塩相当量 ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物 ／ カ：カリウム ／ リ：リン

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

Bセット

ハンバーグをさらにチーズで濃厚に



ハンバーグ チーズソース
エネルギー 240kcal

副菜：野菜のオイスター炒め／ほうれん草とクルミの和え物／春雨の梅昆布和え／ひじきと挽き肉の炒め煮

塩：2.3g ／ 蛋：13.7g ／ 脂：13.6g ／ 炭：15.6g ／ カ：380mg ／ リ：230mg



鰆(サワラ)の生姜煮
エネルギー 211kcal

副菜：鶏と野菜の赤味噌仕立て／豆のクリーム煮／切干大根／里芋の柚子あんかけ

塩：1.3g ／ 蛋：18.2g ／ 脂：10.3g ／ 炭：11.3g ／ カ：275mg ／ リ：172mg



プルコギ
エネルギー 220kcal

副菜：あさりバター／大根の昆布だしあん／牛蒡と蓮根の炒り煮／ポテトのホクホクマッシュ

塩：1.5g ／ 蛋：10.9g ／ 脂：11.3g ／ 炭：18.6g ／ カ：306mg ／ リ：92mg



鶏肉の レモンペッパー焼き
エネルギー 221kcal

副菜：鱈のトマト煮／キャベツとじゃこの生姜醤油和え／炒りおから／わかめとツナ旨塩和え

塩：1.9g ／ 蛋：20.2g ／ 脂：10.1g ／ 炭：12.5g ／ カ：334mg ／ リ：149mg



鶏肉と帆立の 甘辛煮
エネルギー 245kcal

副菜：鮭の塩焼き／揚げと舞茸の炒め物／竹の子の枝豆あんかけ／薩摩芋とりんごの甘煮

塩：1.9g ／ 蛋：20.5g ／ 脂：10.6g ／ 炭：17.1g ／ カ：225mg ／ リ：189mg



シーフードカレー
エネルギー 242kcal

副菜：鶏ときのこのおろしポン酢／彩り野菜のオリーブオイル仕立て／いんげんの胡麻和え／キャベツとコーンの酢漬け風

塩：2.0g ／ 蛋：14.9g ／ 脂：15.2g ／ 炭：11.1g ／ カ：288mg ／ リ：175mg



鯵(アジ)の柚子南蛮
エネルギー 229kcal

副菜：豚肉の山椒焼き／チンゲン菜のナムル／厚揚げの煮物／もやしとわかめのお浸し

塩：1.7g ／ 蛋：18.5g ／ 脂：11.2g ／ 炭：13.4g ／ カ：260mg ／ リ：160mg

Cセット

ケチャップの旨みを豚肉に絡めて



豚肉の ケチャップソース炒め
エネルギー 251kcal

副菜：白身魚のぽん酢あん／シェルのマヨネーズ和え／青梗菜の胡麻和え／さつま芋の黒みつ風味

塩：1.8g ／ 蛋：14.6g ／ 脂：11.3g ／ 炭：22.8g ／ カ：243mg ／ リ：124mg



スープカレー
エネルギー 205kcal

副菜：鱈(タラ)のムニエル／里芋のそぼろ煮／茄子の煮浸し／蒟蒻の甘煮

塩：1.9g ／ 蛋：12.7g ／ 脂：11.3g ／ 炭：13.2g ／ カ：344mg ／ リ：104mg



十勝風豚焼肉
エネルギー 240kcal

副菜：鰺の梅だれ／チンゲン菜ソテー／豆乳クリームペンネ／たまごサラダ

塩：1.6g ／ 蛋：15.2g ／ 脂：14.8g ／ 炭：11.5g ／ カ：194mg ／ リ：100mg



赤魚の野菜旨煮
エネルギー 235kcal

副菜：鶏肉の柚子胡椒焼き／南瓜の昆布あん／人参しりしり／もやしのザーサイ和え

塩：2.1g ／ 蛋：21.3g ／ 脂：10.6g ／ 炭：13.8g ／ カ：367mg ／ リ：168mg



鰆(サワラ)の 胡麻味噌焼だれ
エネルギー 210kcal

副菜：豚肉の生姜焼き／野菜のけんちん煮／小松菜と油揚げのお浸し／金平牛蒡

塩：1.9g ／ 蛋：17.8g ／ 脂：12.3g ／ 炭：7.0g ／ カ：296mg ／ リ：170mg



青椒肉絲
エネルギー 208kcal

副菜：わかめとひじきの海鮮ステーキ／枝豆と蓮根のずんだ和え／人参とツナとナッツのサラダ／しば漬け

塩：2.2g ／ 蛋：15.4g ／ 脂：9.8g ／ 炭：14.5g ／ カ：234mg ／ リ：91mg



鯵(アジ)の塩焼き
エネルギー 214kcal

副菜：鶏の竜田揚げ／ピリ辛こんにゃく／菜の花と錦糸卵のお浸し／昆布煮

塩：1.7g ／ 蛋：21.4g ／ 脂：10.1g ／ 炭：9.5g ／ カ：346mg ／ リ：181mg

1食約400Kcal※!! カロリーケア1200

※1食あたりご飯100gを喫食した場合

Dセット

さっぱりソースで ほんのりイタリア風



魚介のレモンソース

エネルギー 244kcal

副菜：蒸し鶏のチャーシュー風味／ほうれん草のグラタン風／じゃが芋のサルサソース風／金時豆

塩:2.2g ／ 蛋:16.2g ／ 脂:11.7g ／ 炭:18.7g ／ カ:481mg ／ リ:223mg



回鍋肉

エネルギー 212kcal

副菜：海老と絹揚げの塩あんかけ／切干大根と昆布の酢の物／薩摩芋の胡麻よごし／鶏ささみと小松菜の柚子胡椒風味

塩:1.5g ／ 蛋:14.2g ／ 脂:11.5g ／ 炭:13.0g ／ カ:228mg ／ リ:130mg



牛肉の味噌煮込み

エネルギー 232kcal

副菜：あさりの卵とじ／茄子の中華胡麻醤油／いんげんの白和え／牛蒡煮

塩:1.8g ／ 蛋:13.0g ／ 脂:15.1g ／ 炭:11.0g ／ カ:202mg ／ リ:102mg



鰤(ブリ)の照り焼き

エネルギー 225kcal

副菜：豆腐の小海老あんかけ／小松菜とじゃこのお浸し／鶏の八幡巻き／黒豆

塩:1.9g ／ 蛋:22.3g ／ 脂:11.2g ／ 炭:8.8g ／ カ:327mg ／ リ:205mg



チキンの香草焼き

エネルギー 237kcal

副菜：大根のカニあんソース／いんげんと卵のかわり和え／煮しめ／筍の鰹煮

塩:1.4g ／ 蛋:23.5g ／ 脂:11.8g ／ 炭:9.3g ／ カ:475mg ／ リ:211mg



赤魚の煮付

エネルギー 219kcal

副菜：豚肉と玉葱のトマト煮／里芋のそぼろあん／いんげんの胡麻和え／白滝の炒り煮

塩:1.6g ／ 蛋:17.0g ／ 脂:11.9g ／ 炭:11.1g ／ カ:306mg ／ リ:132mg



鰈(カレイ)の煮付

エネルギー 265kcal

副菜：鶏の唐揚げ甘酢あん／イカとじゃが芋のマヨ和え／大根のピリ辛中華煮／小松菜のお浸し

塩:2.5g ／ 蛋:16.0g ／ 脂:14.9g ／ 炭:16.6g ／ カ:357mg ／ リ:174mg

Eセット

香りの良いタレが食欲をそそる



鯵(アジ)の香味ねぎたれ

エネルギー 255kcal

副菜：豚肉と白菜のおろしソース／ピーマンの焼き煮浸し／里芋の磯辺煮／卵と枝豆の炒め物

塩:1.9g ／ 蛋:14.1g ／ 脂:16.2g ／ 炭:13.2g ／ カ:309mg ／ リ:139mg



豚肉の甘辛煮

エネルギー 234kcal

副菜：えび入りシューマイ／ブロッコリーのお浸し／揚げ茄子のミートソース／キャベツの胡麻和え

塩:2.0g ／ 蛋:11.6g ／ 脂:14.1g ／ 炭:15.1g ／ カ:182mg ／ リ:89mg



帆立の醤油バター風味

エネルギー 224kcal

副菜：タンドリーチキン／薩摩芋と油揚げの甘煮／小松菜のおかか和え／こんにゃく甘味噌和え

塩:1.3g ／ 蛋:18.6g ／ 脂:9.3g ／ 炭:16.4g ／ カ:233mg ／ リ:152mg



塩ちゃんこ

エネルギー 238kcal

副菜：竹輪天ぷら　おろし天つゆあん／いんげんの胡麻和え／あさりの酒蒸し／白和え

塩:2.2g ／ 蛋:16.6g ／ 脂:12.0g ／ 炭:15.9g ／ カ:331mg ／ リ:157mg



赤魚の地中海風レモンソース

エネルギー 222kcal

副菜：筑前煮／がんもの含め煮／きのこの卵とじ／ひじき煮

塩:1.7g ／ 蛋:19.0g ／ 脂:12.4g ／ 炭:8.6g ／ カ:252mg ／ リ:150mg



和風だしのポークカレー

エネルギー 237kcal

副菜：鰆の塩焼き／カニカマとキャベツのマヨ和え／ほうれん草と人参のお浸し／パインのコンポートレーズン添え

塩:2.4g ／ 蛋:19.6g ／ 脂:11.9g ／ 炭:12.9g ／ カ:212mg ／ リ:122mg



チキンの赤ワインソテー

エネルギー 243kcal

副菜：鮭と卵のあんかけ豆腐／はんぺんとひじきのタルタル和え／大根金平／さつま芋のスイートポテト風

塩:1.5g ／ 蛋:16.3g ／ 脂:15.2g ／ 炭:10.2g ／ カ:393mg ／ リ:152mg

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

塩：食塩相当量 ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物 ／ カ：カリウム ／ リ：リン

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

1食約530kcal※!!

※1食あたりご飯150gを喫食した場合

カロリーケア1600

主菜：1品
副菜：4品



Bセット 肉豆腐

¥4,588（税込）

A～E共通　らくらく定期便あり

1セット7食

Aセット

ハーブの爽やかな香りで食が進む



鯖(サバ)の香草パン粉焼き

エネルギー 332kcal

副菜：豚肉と蓮根の中華炒め／ピリ辛和風茄子／ひじき煮／ニ色きんとん

塩:1.2g ／ 蛋:13.6g ／ 脂:24.1g ／ 炭:15.3g ／ カ:277mg ／ リ:121mg



クリームシチュー

エネルギー 281kcal

副菜：赤魚のみそ焼き／卵のミートソース／ブロッコリーのソテー／昆布豆

塩:1.9g ／ 蛋:16.7g ／ 脂:18.8g ／ 炭:11.6g ／ カ:277mg ／ リ:138mg



鰈(カレイ)の甘酢あんかけ

エネルギー 269kcal

副菜：鶏肉の甘辛煮／薩摩揚の煮物／ほうれん草とコーンのソテー／じゃこの炒り卵

塩:2.3g ／ 蛋:20.7g ／ 脂:13.4g ／ 炭:16.4g ／ カ:244mg ／ リ:152mg



牛肉の牛蒡煮

エネルギー 253kcal

副菜：あさりのトマトソース／南瓜のチーズ焼き風／豆腐の甘味噌あん／キャベツのゆかり和え

塩:1.3g ／ 蛋:8.9g ／ 脂:16.8g ／ 炭:16.6g ／ カ:293mg ／ リ:115mg



豚肉のぶっかけ葱醤油

エネルギー 296kcal

副菜：帆立とじゃが芋のクリーム煮／南瓜の含め煮／野菜入り玉子焼き／いんげんの胡麻よごし

塩:1.7g ／ 蛋:8.9g ／ 脂:19.1g ／ 炭:22.4g ／ カ:185mg ／ リ:87mg



魚介のフライセット

エネルギー 323kcal

副菜：肉団子の甘酢あん／グラタン／人参しりしり／ミックスベジタブルのグラッセ

塩:1.8g ／ 蛋:14.8g ／ 脂:19.3g ／ 炭:22.5g ／ カ:308mg ／ リ:164mg



鶏肉の時雨煮

エネルギー 270kcal

副菜：鮭の塩焼き／野菜のけんちん煮／白菜のホワイトソース煮／青豆の甘煮

塩:1.9g ／ 蛋:19.9g ／ 脂:16.3g ／ 炭:10.8g ／ カ:281mg ／ リ:168mg

1食約530Kcal※!!

カロリーケア1600

※1食あたりご飯150gを喫食した場合

Bセット

どの具材にも味が染みています



肉豆腐
エネルギー 334kcal

副菜：海鮮チリソース／小松菜とカニカマのお浸し／南瓜の胡麻あんかけ／牛蒡のツナマヨ和え

塩：2.2g ／ 蛋：12.0g ／ 脂：23.7g ／ 炭：18.3g ／ カ：281mg ／ リ：132mg



豚肉と野菜の胡麻だれ
エネルギー 309kcal

副菜：鰈のアーモンド揚げ／茄子の煮浸し／青梗菜の卵とじ／千切煮

塩：2.3g ／ 蛋：17.1g ／ 脂：22.7g ／ 炭：9.0g ／ カ：282mg ／ リ：183mg



鯵(アジ)の野菜あんかけ
エネルギー 270kcal

副菜：筑前煮／卵焼き／豚肉の梅だれ／菜の花のお浸し

塩：1.9g ／ 蛋：23.7g ／ 脂：15.0g ／ 炭：9.9g ／ カ：270mg ／ リ：188mg



鶏と野菜の揚げ煮
エネルギー 295kcal

副菜：豚肉と筍の炒め物／野菜の煮物／ラタトゥユ／ひじき煮

塩：2.1g ／ 蛋：11.3g ／ 脂：18.5g ／ 炭：21.1g ／ カ：293mg ／ リ：150mg



鯖(サバ)の照り煮
エネルギー 251kcal

副菜：湯葉饅頭の生姜あん／里芋の白味噌煮／春雨煮／人参と大根のさっぱり和え

塩：2.0g ／ 蛋：12.7g ／ 脂：14.1g ／ 炭：18.3g ／ カ：223mg ／ リ：122mg



いかとたらこのグラタン風
エネルギー 261kcal

副菜：鶏つくね／もやしと人参のナムル／小松菜のお浸し／玉葱の中華風おかか和え

塩：2.1g ／ 蛋：15.2g ／ 脂：14.5g ／ 炭：17.2g ／ カ：278mg ／ リ：183mg



チキンソテーマスタード
エネルギー 274kcal

副菜：菜の花とあさりの辛子和え／こんにゃくの柚子味噌あん／ミンチカツ／コーングラッセ

塩：1.8g ／ 蛋：17.6g ／ 脂：14.9g ／ 炭：17.2g ／ カ：359mg ／ リ：164mg

Cセット

タルタルソースと味噌で濃厚な味に



鱈(タラ)の味噌タルタル焼き
エネルギー 277kcal

副菜：豚肉と春雨の山椒和え／ほうれん草の白和え／金平牛蒡／ヤングコーンの中華炒め

塩：2.1g ／ 蛋：16.1g ／ 脂：18.1g ／ 炭：12.5g ／ カ：197mg ／ リ：135mg



豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め
エネルギー 278kcal

副菜：海老マヨグラタン／筑前煮／ビーフンと青梗菜のオイスター和え／えのきおろし

塩：2.2g ／ 蛋：18.1g ／ 脂：12.7g ／ 炭：23.0g ／ カ：223mg ／ リ：150mg



餃子のカニあんかけ
エネルギー 344kcal

副菜：豚肉と卵の中華炒め／ささみと蓮根の甘辛煮／ツナとキャベツのカレー和え／レッドキドニーの甘煮

塩：2.4g ／ 蛋：17.5g ／ 脂：18.0g ／ 炭：28.0g ／ カ：217mg ／ リ：107mg



鰤(ブリ)大根
エネルギー 268kcal

副菜：和風唐揚げ／里芋のそぼろ煮／がんもの含め煮／卵と木耳のソテー

塩：2.1g ／ 蛋：24.4g ／ 脂：12.7g ／ 炭：13.7g ／ カ：367mg ／ リ：184mg



和風ハンバーグ
エネルギー 253kcal

副菜：赤魚のワイン煮／木耳と卵の和え物／じゃが芋のトマトグラタン風／ブロッコリーの胡麻和え

塩：1.9g ／ 蛋：17.3g ／ 脂：13.5g ／ 炭：15.7g ／ カ：454mg ／ リ：200mg



鰈(カレイ)のパン粉焼きレモンバターソース
エネルギー 301kcal

副菜：柳川煮／薩摩揚げの煮物／白菜のお浸し／ビーンズのトマト煮

塩：2.5g ／ 蛋：16.7g ／ 脂：17.1g ／ 炭：20.1g ／ カ：247mg ／ リ：170mg



鶏肉の麹焼き
エネルギー 267kcal

副菜：帆立といかのトマトソース／焼き豆腐の田楽／ほうれん草のナッツ和え／こんにゃく椎茸筍の和風煮

塩：1.6g ／ 蛋：20.6g ／ 脂：14.8g ／ 炭：12.8g ／ カ：400mg ／ リ：207mg

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

塩：食塩相当量 ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物 ／ カ：カリウム ／ リ：リン

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

Dセット

豚バラ肉の旨みに辛味がマッチ



豚キムチ
エネルギー 279kcal

副菜：カニ風味つみれの和風だし／南瓜の豆乳クリームソース／春雨とメンマの和え物／青梗菜のお浸し

塩：2.3g ／ 蛋：10.0g ／ 脂：20.1g ／ 炭：14.4g ／ カ：205mg ／ リ：91mg



おでん
エネルギー 307kcal

副菜：鶏の唐揚げポン酢風味／じゃが芋の味噌煮／やみつきキャベツ／炒り卵

塩：2.5g ／ 蛋：16.9g ／ 脂：18.5g ／ 炭：17.9g ／ カ：336mg ／ リ：133mg



鶏肉の塩焼き
エネルギー 277kcal

副菜：えび明太マヨ／金平牛蒡／揚げ茄子／ほうれん草とコーンのソテー

塩：1.8g ／ 蛋：17.9g ／ 脂：19.8g ／ 炭：6.9g ／ カ：366mg ／ リ：194mg



ハッシュドビーフ
エネルギー 286kcal

副菜：帆立のハーブガーリック／ほうれん草のソテー／ツナポテト／旨味昆布キャベツ

塩：2.4g ／ 蛋：11.7g ／ 脂：20.4g ／ 炭：13.7g ／ カ：288mg ／ リ：96mg



トマト煮込みハンバーグ
エネルギー 247kcal

副菜：中華あんかけそば／ひじき煮／ほうれん草ときのこのソテー／もやしとわかめのお浸し

塩：2.0g ／ 蛋：13.5g ／ 脂：12.9g ／ 炭：19.3g ／ カ：350mg ／ リ：200mg



鰈(カレイ)の衣揚げユーリンチーソース
エネルギー 252kcal

副菜：バンバンジー／ペンネアラビアータ／白菜とコーンのクリーム煮／こんにゃくの和風炒め

塩：1.9g ／ 蛋：23.9g ／ 脂：10.2g ／ 炭：16.2g ／ カ：359mg ／ リ：205mg



チキンカレー
エネルギー 245kcal

副菜：赤魚のハーブ焼き／キャベツとツナの卵炒め／いかと舞茸のガーリックソテー／枝豆の黒みつ風

塩：2.2g ／ 蛋：17.8g ／ 脂：15.3g ／ 炭：9.0g ／ カ：279mg ／ リ：162mg

Eセット

なかからこぼれるじゅわっとした肉汁



グリルチキンの照り焼きソース
エネルギー 288kcal

副菜：白身魚の野菜あんかけ／きのこのバター風味／菜の花の胡麻和え／蒟蒻の味噌田楽

塩：1.9g ／ 蛋：17.7g ／ 脂：17.2g ／ 炭：15.5g ／ カ：220mg ／ リ：165mg



鰺(アジ)の胡麻味噌焼き
エネルギー 285kcal

副菜：豚肉のスタミナ炒め／小松菜と人参の和えもの／ごぼうとピーマンのマヨドレ和え／昆布の佃煮風

塩：1.4g ／ 蛋：16.0g ／ 脂：20.0g ／ 炭：10.2g ／ カ：267mg ／ リ：156mg



鰈(カレイ)のさっぱりおろしソース
エネルギー 256kcal

副菜：肉団子のトマトソースがけ／炒り鶏／小松菜と油揚げのお浸し／煮豆

塩：2.1g ／ 蛋：20.6g ／ 脂：10.5g ／ 炭：19.7g ／ カ：302mg ／ リ：213mg



鶏の唐揚げ甘辛胡麻醤油
エネルギー 299kcal

副菜：帆立とブロッコリーの鶏ガラ炒め／茄子と厚揚げのおろし和え／ツナとキャベツの中華和え／さつま芋のオレンジ煮

塩：2.3g ／ 蛋：16.3g ／ 脂：13.3g ／ 炭：28.4g ／ カ：409mg ／ リ：226mg



豚肉と高野豆腐の煮物
エネルギー 341kcal

副菜：いかの中華あんかけ／里芋の味噌煮／ブロッコリーときのこのペペロンチーノ風／葉大根のお浸し

塩：1.6g ／ 蛋：16.2g ／ 脂：26.2g ／ 炭：10.2g ／ カ：245mg ／ リ：135mg



オムハヤシ
エネルギー 317kcal

副菜：海老グラタン風／薩摩芋と南瓜のサラダ／白菜と油揚げのお浸し／昆布煮

塩：2.1g ／ 蛋：12.7g ／ 脂：19.1g ／ 炭：23.7g ／ カ：280mg ／ リ：189mg



鯖(サバ)の塩麹焼き
エネルギー 325kcal

副菜：豚肉の香草炒め／ひじきの炒り煮／かぼちゃの煮物／キャベツの粒マスタード和え

塩：1.7g ／ 蛋：13.8g ／ 脂：26.0g ／ 炭：8.9g ／ カ：292mg ／ リ：129mg

1食のたんぱく質量約13g※!!

※1食あたりご飯150gを喫食した場合
※たんぱく質量が13gを超えるメニューもございます

たんぱくケア

主菜：1品
副菜：4品



Aセット
鰹(タラ)の
オランデーズソース

¥4,588（税込）

A～G共通　らくらく定期便あり

1セット7食

Aセット



バターが香る
さわやかな味わい

鱈(タラ)の オランデーズソース

蛋白質 10.6g

副菜：茄子と豚肉の煮物／玉葱と牛蒡のカレー炒め／チンゲン菜とビーフンの炒め物／南瓜スイートポテト

エ：205kcal ／ 塩：1.4g ／ 脂：13.2g ／ 炭：11.1g ／ カ：192mg ／ リ：79mg



牛肉と牛蒡のしぐれ煮

蛋白質 7.4g

副菜：赤魚の和風あんかけ／ひじき煮／おさつの胡麻風味甘露和え／ヤングコーンとキャベツの中華炒め

エ：210kcal ／ 塩：1.5g ／ 脂：12.7g ／ 炭：16.5g ／ カ：219mg ／ リ：71mg



豚肉と竹の子のオイスターソース

蛋白質 8.4g

副菜：ホタテと白菜のクリームソース／フライドポテトのパプリカガーリック／カリフラワーのトマトソース／ほうれん草とえのきのおかか浸し

エ：210kcal ／ 塩：1.3g ／ 脂：13.7g ／ 炭：13.1g ／ カ：291mg ／ リ：90mg



チキンソテー マスタードソース

蛋白質 11.3g

副菜：トマトクリームパスタ／蓮根の煮物／南瓜サラダ／コールスロー

エ：225kcal ／ 塩：1.4g ／ 脂：12.4g ／ 炭：17.0g ／ カ：244mg ／ リ：120mg



麻婆茄子

蛋白質 8.4g

副菜：キャベツといかのオイスター炒め／小松菜と油揚げのお浸し／豆腐えのきあんかけ／大学芋

エ：209kcal ／ 塩：1.5g ／ 脂：9.8g ／ 炭：21.6g ／ カ：341mg ／ リ：110mg



鯵(アジ)の南蛮漬け

蛋白質 10.0g

副菜：肉団子の醤油あん／もやしの味噌炒め／筍のかつお和え／ズッキーニと黄ピーマンのグリル

エ：206kcal ／ 塩：1.6g ／ 脂：12.5g ／ 炭：13.4g ／ カ：230mg ／ リ：124mg



豚肉の五目野菜煮

蛋白質 14.6g

副菜：白身魚のフライトマトソース／小松菜のお浸し／野菜の煮物／コーン卵サラダ

エ：275kcal ／ 塩：1.6g ／ 脂：15.8g ／ 炭：18.7g ／ カ：177mg ／ リ：99mg

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

エ：エネルギー ／ 塩：食塩相当量 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物 ／ カ：カリウム ／ リ：リン

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

Bセット



甘めのタレから
生姜が香る

鰤(ブリ)の 生姜照り焼き

蛋白質 14.0g

副菜：豚肉とほうれん草の胡麻だれ／春雨の中華和え／大根とわかめの煮物／里芋のずんだあん

エ：212kcal ／ 塩：1.9g ／ 脂：10.9g ／ 炭：14.3g ／ カ：226mg ／ リ：156mg



海鮮チリソース

蛋白質 8.0g

副菜：麻婆茄子／野菜のソテー／きのこの卵とじ／うぐいす豆

エ：203kcal ／ 塩：2.0g ／ 脂：10.4g ／ 炭：19.3g ／ カ：186mg ／ リ：145mg



インド風 チキンカレー

蛋白質 11.5g

副菜：じゃが芋とコーンのチーズソースがけ／人参しりしり／ほうれん草と卵のソテー／椎茸のピリ辛炒め煮

エ：209kcal ／ 塩：1.8g ／ 脂：11.7g ／ 炭：14.3g ／ カ：363mg ／ リ：150mg



黒酢仕立ての肉団子

蛋白質 9.0g

副菜：卵入り木耳ちりめん炒め／じゃが芋のクリーム煮／野菜ナムル／茄子のピリ辛炒め

エ：222kcal ／ 塩：1.6g ／ 脂：12.5g ／ 炭：18.4g ／ カ：319mg ／ リ：131mg



ポークソテーと野菜の炒め物

蛋白質 8.8g

副菜：ペンネあさりソース／ほうれん草とコーン炒め／南瓜のいとこ煮／ひじき蒟蒻煮

エ：228kcal ／ 塩：1.5g ／ 脂：10.9g ／ 炭：23.7g ／ カ：261mg ／ リ：85mg



牛カルビ

蛋白質 7.5g

副菜：ポテトの鮭クリームソースがけ／ひじき煮／キャベツのお浸し／中華山くらげ煮

エ：252kcal ／ 塩：1.6g ／ 脂：19.0g ／ 炭：12.9g ／ カ：206mg ／ リ：75mg



白身魚のにら玉あんかけ

蛋白質 8.9g

副菜：キャベツと挽き肉のパスタ／洋風温野菜／切干大根／きのこ和え物

エ：202kcal ／ 塩：1.7g ／ 脂：12.1g ／ 炭：14.3g ／ カ：226mg ／ リ：86mg

Cセット



定番のサバを
カレー風味で

鯖(サバ)の カレー風味焼き

蛋白質 10.7g

副菜：茄子とキャベツのミートソース／ピーマンの和風オイル和え／蓮根と蒟蒻のくるみ和え／卵といんげんの和え物

エ：305kcal ／ 塩：1.9g ／ 脂：23.5g ／ 炭：12.5g ／ カ：308mg ／ リ：144mg



ポークジンジャー

蛋白質 14.0g

副菜：ツナときのこのパスタ／ほうれん草のバターソテー／大学芋／れんこんの煮物

エ：239kcal ／ 塩：1.3g ／ 脂：9.7g ／ 炭：23.7g ／ カ：301mg ／ リ：113mg



野菜つくね

蛋白質 9.2g

副菜：大根のツナあん／チンゲン菜とコーンのソテー／薩摩芋と南瓜のマヨネーズ和え／人参しりしり

エ：211kcal ／ 塩：1.8g ／ 脂：12.3g ／ 炭：15.8g ／ カ：289mg ／ リ：113mg



ビーフシチュー

蛋白質 8.0g

副菜：麻婆春雨／ほうれん草のクリームソース／花野菜のコンソメ仕立て／パイナップル

エ：220kcal ／ 塩：1.6g ／ 脂：15.3g ／ 炭：12.7g ／カ：163mg ／リ：44mg



鶏肉のオニオンソース

蛋白質 11.0g

副菜：竹輪の卵あんかけ／人参とカリフラワーの胡麻だれ和え／青梗菜ときのこの和え物／ひじきと蓮根のサラダ

エ：211kcal ／ 塩：1.5g ／ 脂：10.5g ／ 炭：18.0g ／ カ：204mg ／ リ：131mg



白身魚の味噌焼きと野菜の煮物

蛋白質 9.5g

副菜：筍と春雨と野菜の和風炒め／厚揚げのしょうが風味あんかけ／マッシュポテト／2色の桃のコンポート

エ：200kcal ／ 塩：1.5g ／ 脂：10.7g ／ 炭：16.5g ／ カ：324mg ／ リ：98mg



ねぎ塩豚カルビ

蛋白質 9.8g

副菜：ブロッコリーとふきのツナあん／にら玉子／りんごのミルク煮／グリーンピースとコーンのバター炒め

エ：239kcal ／ 塩：1.5g ／ 脂：16.2g ／ 炭：13.4g ／ カ：181mg ／ リ：94mg

1食のたんぱく質量約13g※!!

たんぱくケア

※1食あたりご飯150gを喫食した場合

Dセット

コクのあるソースで旨みを引出しました



豚肉ときのこのオイスター炒め

蛋白質 8.0g

副菜：いわしつみれの野菜添え／じゃが芋と白菜のクリーム煮／菜の花と卵のバター風味／洋ナシの甘煮

エ:232kcal ／ 塩:1.8g ／ 脂:16.7g ／ 炭:12.5g ／ カ:161mg ／ リ:80mg



白身魚の香草パン粉焼き

蛋白質 8.9g

副菜：ポトフ風温野菜／切り昆布の生姜炒め煮／マッシュポテト／青梗菜のお浸し

エ:223kcal ／ 塩:1.4g ／ 脂:15.3g ／ 炭:12.5g ／ カ:333mg ／ リ:91mg



南瓜と豚肉の煮物

蛋白質 8.6g

副菜：鯖の竜田揚げ／白菜の柚子風味／金平牛蒡／ピリ辛こんにゃく

エ:239kcal ／ 塩:1.5g ／ 脂:15.8g ／ 炭:15.4g ／ カ:290mg ／ リ:84mg



タルタルのチキン南蛮

蛋白質 9.2g

副菜：ほうれん草とあさりのソテー／玉葱のマリネ／南瓜のレモン煮／ずいきの田舎煮

エ:234kcal ／ 塩:1.8g ／ 脂:11.8g ／ 炭:22.8g ／ カ:292mg ／ リ:166mg



かに玉

蛋白質 7.7g

副菜：蓮根のそぼろあんかけ／ポテトと玉葱のカレー風味炒め／きのこのオイスター炒め／ひじきと枝豆の煮物

エ:213kcal ／ 塩:1.9g ／ 脂:12.7g ／ 炭:17.2g ／ カ:244mg ／ リ:154mg



やわらかハンバーグ

蛋白質 10.8g

副菜：ブロッコリーのねぎ塩ソースかけ／椎茸と蒟蒻のピリ辛炒め／枝豆の白和え／小松菜ガーリック風味

エ:240kcal ／ 塩:1.9g ／ 脂:13.7g ／ 炭:18.4g ／ カ:414mg ／ リ:168mg



鯖(サバ)の味噌煮

蛋白質 8.9g

副菜：春雨サラダ／金平牛蒡／がんもの煮物と椎茸煮／蒸し南瓜とブロッコリー

エ:209kcal ／ 塩:1.6g ／ 脂:12.2g ／ 炭:16.0g ／ カ:145mg ／ リ:91mg

Eセット

濃厚な味噌を柚子の香りで上品に



鱈(タラ)の柚子味噌焼き

蛋白質 11.6g

副菜：豚肉と野菜の炒め物／キャベツと小海老の和え物／青梗菜とツナのガーリック炒め／千切大根煮

エ:222kcal ／ 塩:1.9g ／ 脂:14.1g ／ 炭:12.1g ／ カ:184mg ／ リ:106mg



鶏肉と卵の炒め煮

蛋白質 7.1g

副菜：あさりと切昆布煮／蓮根の明太ソースがけ／金平牛蒡／さつま芋ハニーソース

エ:214kcal ／ 塩:1.9g ／ 脂:13.5g ／ 炭:16.2g ／ カ:146mg ／ リ:102mg



青梗菜と牛肉のオイスター炒め

蛋白質 8.1g

副菜：白身魚の煮付け／炒り玉子のトマトソース／もやし中華和え／コーンのバター風味

エ:212kcal ／ 塩:1.4g ／ 脂:17.1g ／ 炭:6.4g ／ カ:159mg ／ リ:85mg



肉団子と白菜の春雨煮

蛋白質 9.1g

副菜：じゃが芋の野菜クリームソース／筍とわかめの煮物／ほうれん草と人参のナムル／えのきのピリ辛炒め

エ:212kcal ／ 塩:1.6g ／ 脂:10.1g ／ 炭:21.2g ／ カ:289mg ／ リ:123mg



海鮮と野菜の醤油旨煮

蛋白質 9.0g

副菜：ジャージャー麺風パスタ／ふきと油揚げの煮物／大根のピリ辛醤油あん／南瓜のいとこ煮

エ:207kcal ／ 塩:1.7g ／ 脂:10.5g ／ 炭:19.2g ／ カ:211mg ／ リ:141mg



肉じゃが

蛋白質 7.9g

副菜：なすのおろしあん／キャベツとメンマの和え物／小松菜と厚揚げ煮／焙煎胡麻の牛蒡サラダ

エ:233kcal ／ 塩:1.9g ／ 脂:11.5g ／ 炭:24.5g ／ カ:329mg ／ リ:92mg



鰈(カレイ)のみぞれあん

蛋白質 9.9g

副菜：白菜豆乳煮／ヤングコーン中華炒め／ブロッコリーのおかか和え／ひじき煮

エ:214kcal ／ 塩:1.5g ／ 脂:14.3g ／ 炭:11.3g ／ カ:300mg ／ リ:89mg

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

エ：エネルギー ／ 塩：食塩相当量 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物 ／ カ：カリウム ／ リ：リン

Fセット

豆乳を入れたまろやかな担々風



豚肉と野菜の豆乳坦々風

蛋白質 12.3g

副菜：赤魚の煮付／厚揚げと茄子のおろしあん／いんげんのお浸し／カリフラワーのバジル風味

エ:218kcal ／ 塩:1.6g ／ 脂:15.4g ／ 炭:7.4g ／ カ:229mg ／ リ:109mg



白身魚のきのこあんかけ

蛋白質 11.3g

副菜：牛すき風／牛蒡ツナマヨ和え／ほうれん草のお浸し／わかめと竹の子の炒め煮

エ:210kcal ／ 塩:1.5g ／ 脂:13.3g ／ 炭:11.2g ／ カ:169mg ／ リ:86mg



牛鍋

蛋白質 9.5g

副菜：卵甘酢ソース／小松菜の中華炒め／がんものみぞれがけ／赤いんげん豆の甘煮

エ:208kcal ／ 塩:1.5g ／ 脂:12.2g ／ 炭:15.1g ／ カ:215mg ／ リ:93mg



じゃが芋と海老のグラタン

蛋白質 10.1g

副菜：にら饅頭／ほうれん草和え／茄子のお浸し／和風きのこミックス

エ:253kcal ／ 塩:1.6g ／ 脂:11.3g ／ 炭:27.7g ／ カ:351mg ／ リ:155mg



トマトソースのロールキャベツ

蛋白質 7.0g

副菜：カレーフライドポテト／蓮根の胡麻マヨネーズ／高野豆腐の煮物とオクラあん／パイナップル

エ:212kcal ／ 塩:1.5g ／ 脂:12.1g ／ 炭:18.5g ／ カ:324mg ／ リ:111mg



鱈(タラ)の唐揚げ和風あんかけ

蛋白質 10.9g

副菜：豚肉ともやしの胡麻ソースがけ／小松菜バター和え／茄子とじゃが芋のトマト煮／ひじきと豆の青じそ風味

エ:224kcal ／ 塩:1.6g ／ 脂:15.5g ／ 炭:10.4g ／ カ:308mg ／ リ:118mg



ゴーヤチャンプル

蛋白質 7.6g

副菜：鰺の竜田揚げ生姜たれ／カリフラワーカレー炒め／メンマと蒟蒻の炒め煮／白菜の柚子風味

エ:207kcal ／ 塩:1.7g ／ 脂:14.4g ／ 炭:11.9g ／ カ:198mg ／ リ:91mg

Gセット

しその香りでさっぱり風味に



鯖(サバ)のしそ香味焼き

蛋白質 9.1g

副菜：いんげんのおかか和え／キャベツのマヨ和え／根菜のトマト煮／もやしとわかめの煮浸し

エ:217kcal ／ 塩:1.5g ／ 脂:16.8g ／ 炭:7.4g ／ カ:162mg ／ リ:97mg



中華あんかけそば

蛋白質 7.1g

副菜：ズッキーニとエビのツナマヨ／茄子のトマトソース／ほうれん草のピリ辛炒め煮／キャベツの昆布和え

エ:212kcal ／ 塩:2.0g ／ 脂:13.7g ／ 炭:15.2g ／ カ:208mg ／ リ:69mg



茄子と豚肉の味噌炒め

蛋白質 8.4g

副菜：あさりの酒蒸し／フライドポテトのパプリカガーリック／インゲンの胡麻和え／ひじきの煮物

エ:245kcal ／ 塩:1.5g ／ 脂:15.0g ／ 炭:18.9g ／ カ:366mg ／ リ:109mg



鱈(タラ)のコンソメ仕立て

蛋白質 11.2g

副菜：根菜のそぼろ黒酢あん／南瓜の旨煮／小松菜の中華和え／こんにゃく煮

エ:244kcal ／ 塩:1.7g ／ 脂:16.9g ／ 炭:11.7g ／ カ:186mg ／ リ:75mg



甘辛グリルチキン

蛋白質 10.4g

副菜：大根のカニあんソース／挽肉入り牛蒡炒め／フキと筍の煮物／薩摩芋のシナモン風味

エ:208kcal ／ 塩:1.7g ／ 脂:12.9g ／ 炭:12.4g ／ カ:275mg ／ リ:113mg



チーズカリーバーグ

蛋白質 10.4g

副菜：春雨と野菜の炒め物／小松菜の土佐煮／切干大根／りんごのコンポート

エ:223kcal ／ 塩:1.4g ／ 脂:11.9g ／ 炭:18.4g ／ カ:270mg ／ リ:171mg



赤魚の衣揚げサルサソース

蛋白質 13.9g

副菜：鶏肉のオイスター炒め／大根の白みそ田楽／白菜の柚子風味／青豆の甘煮

エ:227kcal ／ 塩:1.7g ／ 脂:11.6g ／ 炭:16.8g ／ カ:309mg ／ リ:141mg

全商品糖質10g以下!!

低糖質セレクト

主菜:1品
副菜:4品



Aセット
赤魚の地中海風
レモンソース

¥4,173(税込)

A~G共通 らくらく定期便あり

1セット7食



詳しくはサイドメニューP29へ

低糖質ブランパン
(2個入り×10袋セット)
糖質6.8g 1個あたり

Aセット



ふっくらとした身をさわやかなソースで

赤魚の地中海風レモンソース
糖質7.0g

副菜:鶏肉の唐揚げ／小松菜と油揚げのお浸し／豆腐の卵あんかけ／ヒジキと人参の炒め煮

エ:263kcal ／ 蛋:23.1g ／ 脂:15.2g ／ 炭:8.1g ／ 塩:1.2g



牛しゃぶと帆立のオリーブオイル仕立て
糖質6.0g

副菜:帆立のオリーブオイル仕立て／ブロッコリーのアンチョビマヨソース／揚げ茄子の煮びたし／枝豆コンソメ煮

エ:210kcal ／ 蛋:14.1g ／ 脂:13.5g
炭:8.1g ／ 塩:2.0g



鶏肉のレモンペッパー焼きと鱈のトマト煮
糖質6.0g

副菜:鱈のトマト煮／キャベツとじゃこの中華和え／炒りおから／わかめとツナ旨塩和え

エ:232kcal ／ 蛋:21.5g ／ 脂:11.3g
炭:11.1g ／ 塩:2.1g



鯖(サバ)の塩麹焼きと豚肉ハーブ和え
糖質3.1g

副菜:豚肉のハーブ和え／ひじきの炒り煮／わかめ玉ねぎ中華和え／カリフラワーマスタード和え

エ:304kcal ／ 蛋:21.4g ／ 脂:20.1g
炭:9.6g ／ 塩:1.7g



豚肉の生姜煮と鯖(サバ)の胡麻だれ
糖質5.0g

副菜:鯖の胡麻だれ／小松菜のおかか和え／筍蒟蒻煮／きのこバター醤油和え

エ:234kcal ／ 蛋:18.3g ／ 脂:14.5g
炭:7.7g ／ 塩:2.2g



タンドリーチキンと鮪(マグロ)の煮付
糖質6.3g

副菜:鮪の煮付／豆腐と大根の煮物／ほうれん草のお浸し／もやしナムル

エ:218kcal ／ 蛋:25.8g ／ 脂:9.6g
炭:7.3g ／ 塩:1.7g



鱈(タラ)のカニあんかけと豚肉の野菜旨煮
糖質5.1g

副菜:豚肉の野菜旨煮／彩り野菜のカレー和え／いんげんのベーコン炒め／葉大根のお浸し

エ:203kcal ／ 蛋:15.8g ／ 脂:12.6g
炭:6.5g ／ 塩:1.9g

Bセット



甘めのタレが鰆によく合います

鰆(サワラ)の胡麻味噌だれ
糖質7.9g

副菜:豚肉のおろしポン酢／野菜のけんちん煮／小松菜と揚げのお浸し／ネギ玉

エ:220kcal ／ 蛋:26.8g ／ 脂:8.7g ／ 炭:8.7g ／ 塩:2.1g



牛肉の味噌煮込みとあさりの卵とじ
糖質9.8g

副菜:あさりの卵とじ／茄子の中華胡麻醤油／白和え／牛蒡煮

エ:231kcal ／ 蛋:18.5g ／ 脂:12.7g
炭:10.7g ／ 塩:1.5g



鶏肉の時雨煮と鮭(サケ)の塩焼き
糖質5.0g

副菜:鮭の塩焼き／けんちん煮／白菜のクリーム煮／昆布と白滝とえのきの煮物

エ:238kcal ／ 蛋:21.9g ／ 脂:14.3g
炭:5.2g ／ 塩:1.5g



カジキの葱塩だれと鶏肉のガーリック醤油
糖質3.7g

副菜:鶏肉のガーリック醤油／卵といんげんのチャプチェだれ和え／白菜と揚げのお浸し／筍の土佐煮

エ:231kcal ／ 蛋:26.2g ／ 脂:12.1g
炭:4.4g ／ 塩:1.7g



豚肉の味噌炒めとオクラと海老の和風だし
糖質5.3g

副菜:オクラと海老の和風だし／小松菜のお浸し／大根とひき肉の煮物／ワカメ旨塩あん和え

エ:202kcal ／ 蛋:12.8g ／ 脂:12.8g
炭:8.5g ／ 塩:1.6g



赤魚のアボカドソースと豚肉のソテー
糖質3.7g

副菜:豚肉のソテー／ワカメと豆もやしの中華和え／炒り卵／いんげんの洋風和え

エ:267kcal ／ 蛋:17.5g ／ 脂:19.7g
炭:5.2g ／ 塩:1.9g



鶏肉のハーブガーリックと鯖の生姜煮
糖質6.1g

副菜:鯖の生姜煮／キャベツとコーンの塩だれ和え／青梗菜とカニの中華和え／きのこソテー

エ:205kcal ／ 蛋:23.7g ／ 脂:8.5g
炭:8.4g ／ 塩:2.0g

Cセット



洋風の味付けで鶏肉をやわらかく

鶏と卵の洋風煮
糖質6.3g

副菜:海老とブロッコリーの塩だれ／チンゲン菜の煮びたし／切干大根のガリバタ風味／えのきとワカメの中華風和え物

エ:209kcal ／ 蛋:12.0g ／ 脂:14.2g ／ 炭:8.3g ／ 塩:1.6g



鰺(アジ)と野菜旨煮冬瓜のそぼろあん
糖質3.2g

副菜:冬瓜のそぼろあんかけ／ほうれん草ナッツ和え／厚揚げと筍の煮合わせ／切干大根

エ:238kcal ／ 蛋:23.2g ／ 脂:13.8g
炭:5.1g ／ 塩:2.0g



鱈(タラ)の香味ソースと豚肉のきのこあん
糖質1.9g

副菜:豚肉のきのこあんかけ／厚揚げチーズ／キャベツと挽肉の味噌炒め／チンゲン菜卵和え

エ:259kcal ／ 蛋:22.2g ／ 脂:16.8g
炭:4.8g ／ 塩:2.2g



バジルチキンと赤魚の葱ソース
糖質5.9g

副菜:赤魚の葱ソース／ぜんまいと豆もやしのナムル／ひじきと竹輪の煮物／ブロッコリーの胡麻和え

エ:255kcal ／ 蛋:21.6g ／ 脂:14.3g
炭:9.8g ／ 塩:2.3g



牛肉のXO醤炒めとツナと白菜の卵とじ
糖質6.8g

副菜:ツナと白菜の卵とじ／揚げ茄子の煮浸し／炒りおから／マッシュルームソテー

エ:254kcal ／ 蛋:10.7g ／ 脂:19.5g
炭:9.0g ／ 塩:1.6g



回鍋肉とあさりのオリーブオイル炒め
糖質5.9g

副菜:あさりのオリーブオイル炒め／ブロッコリーソテー／いんげんと油揚げの煮浸し／白滝と枝豆の煮物

エ:202kcal ／ 蛋:16.0g ／ 脂:11.1g
炭:9.3g ／ 塩:2.1g



おでんと豚肉のスタミナ炒め
糖質4.8g

副菜:豚肉のスタミナ炒め／ささみのカレーマヨ和え／オムレツ風マッシュルームソース／小松菜ベーコンソテー和え

エ:227kcal ／ 蛋:11.4g ／ 脂:16.4g
炭:8.7g ／ 塩:1.8g

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

・記載栄養価:おかずのみ(栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています)。

エ:エネルギー ／ 蛋:蛋白質 ／ 脂:脂質 ／ 炭:炭水化物 ／ 塩:食塩相当量 ／ 糖:糖質

全商品糖質10g以下!!

低糖質セレクト

Dセット

さわやかな辛みで味付けました



鯖(サバ)と厚揚げの柚子胡椒風味

糖質 9.9g

副菜：茄子の生姜そぼろあん／カリフラワーのチーズのせ／小松菜の卵和え／木耳とパプリカの胡麻和え

エ：241kcal ／ 蛋：9.2g ／ 脂：17.0g ／ 炭：12.7g ／ 塩：1.9g



牛肉の卵とじ

糖質 3.5g

副菜：赤魚のトマトソース／いんげん胡麻よごし／もやし人参中華和え／菜の花とコーンのお浸し

エ：221kcal ／ 蛋：18.3g ／ 脂：12.4g
炭：9.0g ／ 塩：1.5g



レモンが香る鰈(カレイ)のムニエル

糖質 9.1g

副菜：大根と絹揚げのそぼろあんかけ／キャベツとツナのソテー／ブロッコリーのトマトソースがけ／炒り卵小海老和え

エ：262kcal ／ 蛋：15.7g ／ 脂：16.1g
炭：13.8g ／ 塩：1.5g



治部煮

糖質 6.3g

副菜：海老のチーズクリームソース／キャベツと油揚げのおかか和え／揚げ茄子バター醤油／大豆昆布煮

エ：235kcal ／ 蛋：18.2g ／ 脂：12.2g
炭：12.9g ／ 塩：1.6g



海鮮八宝菜

糖質 4.3g

副菜：バンバンジー／カリフラワーカレー炒め／おくらおかか和え／白滝炒め煮

エ：206kcal ／ 蛋：13.5g ／ 脂：12.1g
炭：10.7g ／ 塩：1.7g



豚肉とゴーヤの豆鼓炒め

糖質 4.6g

副菜：あさりのガラスープ／ほうれん草とベーコンの炒め／枝豆と蒟蒻の白和え／キャベツ昆布旨塩和え

エ：259kcal ／ 蛋：17.0g ／ 脂：18.3g
炭：6.6g ／ 塩：1.5g



ピザチキン

糖質 2.9g

副菜：鱈のバジルソース／ニラ卵／青梗菜と小海老の中華和え／蒟蒻柚子あん和え

エ：229kcal ／ 蛋：19.0g ／ 脂：13.6g
炭：7.9g ／ 塩：1.9g

Eセット

焼き肉風の甘辛ダレが美味

豚焼肉

糖質 9.9g

副菜：海老とイカのチリソース／春雨サラダ／ワカメと筍の中華和え／ほうれん草柚子あん和え

エ：173kcal ／ 蛋：12.1g ／ 脂：8.0g ／ 炭：13.2g ／ 塩：1.8g

海老と卵の中華炒め

糖質 5.6g

副菜：豚キムチ／おくらと厚揚げのお浸し／カリフラワーコンソメ和え／大根葉とツナの塩胡椒和え

エ：210kcal ／ 蛋：13.1g ／ 脂：12.4g
炭：11.3g ／ 塩：1.9g

鶏肉の青じそ焼き

糖質 3.3g

副菜：海老とアボカドのオーロラソース／蒟蒻と椎茸のピリ辛煮／小松菜と油揚げのお浸し／ブロッコリーの胡桃和え

エ：207kcal ／ 蛋：16.1g ／ 脂：11.7g
炭：9.2g ／ 塩：1.7g



鱈(タラ)のパン粉焼き

糖質 8.8g

副菜：鶏肉の葱塩だれ／ほうれん草と人参のナムル／厚揚げのおろしポン酢／白滝と竹輪の炒め煮

エ：215kcal ／ 蛋：16.4g ／ 脂：11.2g
炭：12.4g ／ 塩：1.9g



豚肉の粒マスタード

糖質 7.5g

副菜：鰈のクリームソース／ブロッコリーの胡麻和え／青梗菜とハムの炒め／スクランブルエッグ

エ：220kcal ／ 蛋：13.1g ／ 脂：13.8g
炭：11.2g ／ 塩：1.9g



牛肉のオイスター炒め

糖質 7.1g

副菜：鱈のきのこあんかけ／茄子のチリソース／菜の花と卵の辛子和え／人参とツナのマリネ

エ：211kcal ／ 蛋：14.3g ／ 脂：12.2g
炭：11.2g ／ 塩：2.2g



赤魚のソテーバター風味

糖質 2.5g

副菜：豚肉のトマトソース／がんもの煮物／わかめともやしの中華和え／いんげんとコーンの胡麻和え

エ：214kcal ／ 蛋：18.1g ／ 脂：13.0g
炭：6.3g ／ 塩：1.7g

Fセット

口のなかに広がるさわやかな香り



鯵(アジ)の柚庵焼き

糖質 7.1g

副菜：がんもの煮付／鶏肉の黒胡椒ソース／海老と卵と小松菜の和風炒め／ぜんまい煮

エ：217kcal ／ 蛋：19.7g／ 脂：11.6g ／ 炭：8.5g ／ 塩：1.4g



鮭と野菜の味噌バター風味

糖質 6.0g

副菜：厚揚げの卵チーズ／青梗菜の胡麻和え／鶏そぼろとひじきの煮物／ピーマンとツナの炒め煮

エ：209kcal ／ 蛋：13.7g ／ 脂：13.0g
炭：9.0g ／ 塩：2.3g



豚肉のピリ辛煮

糖質 7.4g

副菜：京揚げと九条ねぎの卵和え／ひじきとツナのマリネ風／小松菜とえのきの胡麻ぴたし／なすのおろし煮

エ：219kcal ／ 蛋：11.8g ／ 脂：14.2g
炭：10.9g ／ 塩：2.4g



牛肉のきのこあんかけ

糖質 6.9g

副菜：海老と野菜のマヨネーズ和え／インゲンおから和え／青梗菜と炒り卵の辛し和え／こんにゃくと人参のピリ辛煮

エ：235kcal ／ 蛋：12.6g ／ 脂：16.0g
炭：10.1g ／ 塩：2.0g



赤魚のアサリソース

糖質 5.3g

副菜：チキンのトマトクリーム／厚揚げのバター醤油／蒟蒻とキャベツの炒め物／ほうれんそうの磯辺和え

エ：243kcal ／ 蛋：22.0g ／ 脂：13.7g
炭：7.7g ／ 塩：1.7g



豚にら玉

糖質 5.7g

副菜：鱈のおろしポン酢／ひじきと枝豆の白和え／もやしとパプリカの中華サラダ／葉大根のツナ和え

エ：232kcal ／ 蛋：17.5g ／ 脂：13.8g
炭：9.4g ／ 塩：2.0g



蒸し鶏の明太チーズがけ

糖質 3.1g

副菜：かんぱちハンバーグの生姜あん／京揚げ入りひじき／小松菜とツナのオイル和え／温奴

エ：211kcal ／ 蛋：16.0g ／ 脂：13.5g
炭：6.6g ／ 塩：2.5g

Gセット

ガッツリメニューでスタミナ満点



豚肉のスタミナ炒め

糖質 9.4g

副菜：鮭の豆乳ホワイトソース／菜の花とカニカマの柚子和え／キャベツの塩麹和え／白花豆

エ：224kcal ／ 蛋：20.9g ／ 脂：10.3g ／ 炭：11.8g ／ 塩：1.9g



鰈(カレイ)の唐揚げと野菜の旨煮

糖質 7.7g

副菜：大豆と茄子のトマトソース／インゲンひらたけ胡麻和え／青梗菜ともやしの生姜醤油和え／白菜のおかか和え

エ：201kcal ／ 蛋：14.5g ／ 脂：10.8g
炭：11.5g ／ 塩：2.2g



鶏肉と茄子の和風トマト煮

糖質 7.8g

副菜：あさりときのこのバター醤油／ほうれん草ともやしの香味びたし／三色白和え／じゃこピーマン

エ：201kcal ／ 蛋：13.9g ／ 脂：11.1g
炭：11.5g ／ 塩：1.9g



豚肉のオイスターソース仕立て

糖質 5.9g

副菜：鮭と厚揚げのごまだれかけ／ブロッコリーチーズフォンデュ／ほうれんそうのおろし和え／豆の梅和え

エ：229kcal ／ 蛋：15.9g ／ 脂：14.5g
炭：8.6g ／ 塩：1.5g



魚介のとろっとチーズ卵のせ

糖質 6.3g

副菜：豚肉とごぼうの山椒煮／筍とザーサイの炒め煮／千切り大根の洋風煮／いんげんの甘辛煮

エ：202kcal ／ 蛋：9.8g ／ 脂：13.8g
炭：9.6g ／ 塩：2.1g



鯖(サバ)の照り焼きの卵とじ風

糖質 8.5g

副菜：厚揚げの肉味噌がけ／えび豆／小松菜のピーナッツ和え／筍土佐煮

エ：239kcal ／ 蛋：14.3g ／ 脂：15.0g
炭：11.9g ／ 塩：2.2g



豚肉とがんもの煮物

糖質 6.6g

副菜：海老とツナキャベツ煮／チンゲン菜のナムル／白菜と竹輪の味噌煮／赤ピーマンと卵の炒め煮

エ：208kcal ／ 蛋：13.5g ／ 脂：12.8g
炭：9.7g ／ 塩：2.4g

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

エ：エネルギー ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物 ／ 塩：食塩相当量 ／ 糖：糖質

好きなメニューを選んで注文!!

おこのみセレクトコース

主菜：1品
副菜：4品



01 和風ハンバーグ

01~47 1食あたり ¥596（税込）

おこのみセレクトについて

- 9月20日より選べるメニューを変更しています。次回は12月20日頃に変更します。
- 4食からご購入いただけます。
- 他のコース商品1セットとおこのみセレクト8食までのご購入の場合、他のコースの商品と同じ梱包でお届けができます。※　※ただし塩分ケア、カロリーケア1200／1600、たんぱくケア、やわらかい食事を除く



この時季にぴったりの
季節の行事食
もあります。



詳細はWEBまたはコールセンターへ



01 和風ハンバーグ　エネルギー 296kcal

副菜：赤魚のソテー／木耳と卵の中華炒め／揚げ出しのそぼろあん／ブロッコリーの胡麻和え

塩:2.0g／蛋:17.7g／脂:16.3g／炭:19.8g



02 鶏肉と野菜の甘酢あん　エネルギー 300kcal

副菜：炊き合わせ／蓮根の胡麻風味／小松菜と油揚げのお浸し／カニ風味炒り卵

塩:2.0g／蛋:18.8g／脂:14.2g／炭:24.1g



03 デミグラスハンバーグ　エネルギー 272kcal

副菜：いかのチリソース／白菜の塩昆布和え／じゃが芋のタルタル風味／りんごソテー

塩:2.2g／蛋:14.0g／脂:10.5g／炭:30.3g



04 メンチカツと鯖の味噌煮　エネルギー 388kcal

副菜：鯖の味噌煮／海老団子の煮付／ゴーヤチャンプル／紫芋サラダ

塩:2.4g／蛋:9.7 g／脂:19.3 g／炭:43.7g



05 牛肉の牛蒡煮　エネルギー 231kcal

副菜：あさりのトマトソース／南瓜のチーズ焼風／豆腐の甘味噌あん／キャベツのゆかり和え

塩:1.9g／蛋:12.2g／脂:10.0g／炭:23.0g



06 海鮮あんかけ焼きそば　エネルギー 322kcal

副菜：カツとじ／カレーポテト／大根煮柚子添え／パインコンポート

塩:2.5g／蛋:11.1g／脂:15.1g／炭:34.3g



07 帆立のバター醤油　エネルギー 264kcal

副菜：タンドリーチキン／薩摩芋と油揚げの煮物／小松菜のおかか和え／蒟蒻甘味噌和え

塩:1.3g／蛋:22.8g／脂:12.4g／炭:15.4g



08 豚肉と茄子の味噌炒め　エネルギー 227kcal

副菜：海老と長芋の煮物／人参と卵の炒め物／大根のオイスター煮／キャベツの浅漬け

塩:2.2g／蛋:11.7g／脂:11.2g／炭:19.3g



09 鰈(カレイ)の竜田揚げ　エネルギー 319kcal

副菜：バンバンジー／ペンネアラビアータ／白菜とコーンのミルク煮／蒟蒻の和風炒め

塩:1.4g／蛋:20.0g／脂:14.5g／炭:27.1g



10 豚肉とピーマンの中華炒め　エネルギー 265kcal

副菜：あさりのスンドゥブチゲ風／スクランブルエッグ風／茄子のみぞれあん／くるみあずき和え

塩:2.4g／蛋:10.6g／脂:17.4g／炭:16.6g



11 豚肉のスタミナ炒め　エネルギー 245kcal

副菜：鮭の豆乳ホワイトソース／菜の花とカニカマの柚子和え／キャベツの塩麹和え／白花豆

塩:1.7g／蛋:24.4g／脂:10.0g／炭:14.3g



12 鰤(ブリ)の照焼き　エネルギー 222kcal

副菜：はんぺんの小海老あんかけ／小松菜とじゃこの煮びたし／鶏肉と大根の和風煮／リンゴとさつま芋のコンポート

塩:2.3g／蛋:21.8g／脂:8.4g／炭:14.8g



13 豚肉と野菜の胡麻だれ　エネルギー 254kcal

副菜：鰈(カレイ)のアーモンド揚げ／茄子の煮浸し／カニ風味卵炒め／切干煮

塩:1.6g／蛋:11.7g／脂:13.5g／炭:21.3g



14 豚肉の生姜煮　エネルギー 300kcal

副菜：鯖の胡麻だれ／春雨甜麺醤和え／いんげんの煮浸し／蒟蒻と枝豆の白和え

塩:1.5g／蛋:17.2g／脂:16.3g／炭:21.1g



15 焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え　エネルギー 217kcal

副菜：赤魚の香味焼きペンネ添え／春雨の中華和え／里芋の味噌煮／高菜炒め

塩:2.0g／蛋:16.4g／脂:8.7g／炭:18.5g



16 鮭(サケ)と野菜の豆乳クリーム煮　エネルギー 207kcal

副菜：茄子の葱塩あんかけ／ブロッコリーの小海老だれ／白菜の煮びたし／金時人参と大根のさっぱり和え

塩:1.6g／蛋:12.7g／脂:12.5g／炭:11.3g



17 牛肉のXO醤炒め　エネルギー 214kcal

副菜：とろーり卵とツナキャベツ／金平ポテト／カリフラワーの挽肉あんかけ／りんごのチーズクリームソース

塩:2.2g／蛋:11.9g／脂:11.1g／炭:16.8g



18 おでん　エネルギー 222kcal

副菜：鶏の唐揚げポン酢風味／じゃが芋の味噌煮／キャベツとわかめの中華和え／炒り卵

塩:2.0g／蛋:15.4g／脂:10.6g／炭:16.1g



19 ピザチキン　エネルギー 216kcal

副菜：海老といかのバジルソース／揚げじゃが芋／ほうれん草と人参の胡麻和え／コーングラッセ

塩:1.6g／蛋:17.3g／脂:8.7g／炭:17.1g



20 鯵(アジ)と根菜の甘酢炒め　エネルギー 226kcal

副菜：大根と里芋のそぼろ煮／ひじきの中華和え／ブロッコリー胡麻和え／大豆の煮豆

塩:1.7g／蛋:15.8g／脂:9.6g／炭:19.1g



21 鯖(サバ)の塩麹焼き　エネルギー 307kcal

副菜：豚肉のハーブガーリック焼き／ひじきの炒り煮／わかめと玉葱の中華和え／キャベツの粒マスタードサラダ

塩:2.3g／蛋:20.4g／脂:20.9g／炭:9.2g



22 鶏肉のレモンペッパー焼き　エネルギー 246kcal

副菜：鱈のトマト煮／キャベツとじゃこの中華和え／炒りおから／わかめとツナ旨塩和え

塩:1.9g／蛋:23.3g／脂:8.4g／炭:19.4g



23 鱈(タラ)のもろみ味噌　エネルギー 157kcal

副菜：大根のそぼろあん／ワカメと卵のしらす和え／じゃが芋のトマトソースがけ／湯葉煮

塩:2.1g／蛋:17.0g／脂:4.6g／炭:11.5g



24 鶏肉の柚子胡椒焼き　エネルギー 230kcal

副菜：赤魚の塩焼き／炒り卵／酢の物／煮豆

塩:1.9g／蛋:20.6g／脂:12.9g／炭:10.3g



25 豚肉の粒マスタード焼き　エネルギー 198kcal

副菜：鰈(カレイ)のクリーム煮／じゃが芋とツナの煮付／青梗菜とハムの炒め／蓮根と牛蒡の金平

塩:2.0g／蛋:17.3g／脂:7.7g／炭:15.1g



26 赤魚の地中海レモンソース　エネルギー 212kcal

副菜：鶏肉の唐揚げ／小松菜と油揚げのお浸し／豆腐の卵あんかけ／ひじきと人参の炒め煮

塩:1.2g／蛋:21.0g／脂:11.2g／炭:6.8g



27 いかとたらこのグラタン風　エネルギー 251kcal

副菜：炭火焼風鶏つくね／豆もやしと人参のナムル／小松菜のお浸し／玉葱の中華風おかか和え

塩:2.3g／蛋:15.2g／脂:14.8g／炭:14.4g



28 赤魚の煮付　エネルギー 196kcal

副菜：豚肉のトマトポン酢／里芋のそぼろ煮／いんげんの胡麻和え／白滝の炒り煮

塩:2.5g／蛋:18.2g／脂:7.7g／炭:13.8g



29 鮪(マグロ)と鰤(ブリ)の煮合わせ　エネルギー 254kcal

副菜：南瓜のそぼろあんかけ／蒟蒻の柚子味噌あん／ハムカツ／昆布の煮物

塩:2.3g／蛋:18.5g／脂:11.0g／炭:20.3g



30 鰆(サワラ)の胡麻味噌だれ　エネルギー 244kcal

副菜：豚肉のおろしポン酢／野菜のけんちん煮／小松菜と油揚げのお浸し／金平牛蒡

塩:2.1g／蛋:16.6g／脂:15.2g／炭:10.3g



31 鶏肉の豆乳グラタン風　エネルギー 334kcal

副菜：揚げだし豆腐／チリビーンズ／ブロッコリーのベーコンあん／クルミの甘露煮

塩:1.4g／蛋:23.4g／脂:13.4g／炭:29.8g

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

エ：エネルギー ／ 塩：食塩相当量 ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

ご注文から4~7日の間で日付指定しお届けとなります。（例）10/19（木）注文→お届け可能日は10/23（月）、10/24（火）、10/25（水）、10/26（木）となります。

※一部メニューは金額が異なります。ご注文の際は合計金額にご注意ください。

好きなメニューを選んで注文!!

おこのみセレクトコース

主菜：1品
副菜：4品



01～47 1食あたり ¥596（税込）

32 汁無し坦々麺



エネルギー 287kcal

副菜：鮭のおろしポン酢／オクラのおかか和え／じゃが芋餅ソース添え／桃のコンポート

塩:2.2g／蛋:17.8g／脂:5.2g／炭:42.5g

33 鰤(ブリ)の山椒焼き



エネルギー 207kcal

副菜：牛肉と春雨の五目炒め／里芋とわかめの煮物／えのきとエリンギの青菜和え／昆布煮

塩:1.8g／蛋:18.5g／脂:10.2g／炭:10.6g

34 鱈(タラ)のおろしポン酢



エネルギー 193kcal

副菜：鶏すき／カリフラワーのハーブ和え／いんげんとコーンのバター炒め／もやしと木耳のラー油和え

塩:1.6g／蛋:16.8g／脂:8.5g／炭:12.4g

35 豚バラ肉の焼肉



エネルギー 226kcal

副菜：海老チリ／春雨サラダ／いかとワカメの塩あん和え／ほうれん草柚子あん和え

塩:1.5g／蛋:12.1g／脂:13.6g／炭:13.0g

36 親子煮と鰤(ブリ)の照焼き



エネルギー 222kcal

副菜：鰤の照焼き／肉じゃが／小松菜としいたけのお浸し／金平ごぼう

塩:2.5g／蛋:23.5g／脂:7.8g／炭:14.4g

37 クリームシチュー



エネルギー 270kcal

副菜：カジキのバジルソース／卵焼きミートソース／ブロッコリーのソテー／昆布豆

塩:1.6g／蛋:20.3g／脂:12.4g／炭:19.4g

38 スープカレー



エネルギー 232kcal

副菜：鱈のムニエル／蒟蒻のそぼろ煮／茄子の煮浸し／里芋の甘煮

塩:1.2g／蛋:11.9g／脂:9.4g／炭:24.7g

39 鱈(タラ)の煮付



エネルギー 236kcal

副菜：豚肉の中華味噌炒め／キャベツカニカマ和え／ほうれん草のピーナッツ和え／椎茸とじゃが芋のチリソース

塩:1.8g／蛋:14.9g／脂:11.7g／炭:17.9g

40 プルコギ



エネルギー 184kcal

副菜：あさりバター／大根の昆布だしあん／薩摩芋のはちみつレモン／きぬさやのおかか和え

塩:1.7g／蛋:11.3g／脂:6.9g／炭:19.1g

41 穴子のとろとろ卵とじ



エネルギー 240kcal

副菜：鶏肉の葱塩だれ／ブロッコリーの金平／揚げ茄子／ほうれん草とコーンのソテー

塩:2.2g／蛋:14.9g／脂:13.0g／炭:16.0g

42 海老グラタン



エネルギー 326kcal

副菜：肉団子の照焼きソース／春雨の麻婆ソース和え／いんげんと油揚げのお浸し／カレー豆

塩:2.8g／蛋:20.4g／脂:12.6g／炭:32.7g

43 茄子と厚揚げの肉味噌がけ



エネルギー 239kcal

副菜：めばる照り焼き／小松菜のピーナッツ和え／トマトマカロニ／えのきとわかめの中華風和え物

塩:1.9g／蛋:16.1g／脂:14.1g／炭:12.2g

44 鶏肉と里芋の田舎煮



エネルギー 202kcal

副菜：えびと野菜のオイスター和え／小松菜の煮びたし／千切大根の洋風煮／コーンとクワイのピリ辛

塩:2.9g／蛋:15.1g／脂:10.9g／炭:10.7g

45 鰤(ブリ)の竜田揚げ



エネルギー 239kcal

副菜：のっぺい風煮物／鍋しぎ／いんげんと人参の胡麻和え／キャベツとろろ昆布和え

塩:1.5g／蛋:24.0g／脂:12.7g／炭:7.1g

46 肉団子の黒酢あんかけ



エネルギー 222kcal

副菜：ツナと白菜の味噌煮／かぼちゃとレーズンの甘だれ／京風春雨煮／明太じゃが

塩:2.4g／蛋:6.9g／脂:10.6g／炭:24.9g

47 治部煮



エネルギー 210kcal

副菜：あさりと野菜の卵とじ／キャベツとツナの炒め物／薩摩芋のレモン煮／なめ茸おろし

塩:1.9g／蛋:15.8g／脂:8.2g／炭:18.3g

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

エ：エネルギー ／ 塩：食塩相当量 ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物

噛む力が弱くなった方向け!!

やわらかいおかず（あいーと）

10月1日受注分より価格改定しました。



Cセット 吹寄せ野菜

¥5,280（税込）
1食あたり ¥755（税込）

A～C共通
らくらく定期便あり
1セット7食

やわらかいおかず（あいーと）はこんな方におすすめ

おすすめ1 噛む力が弱まり、硬いものが食べられない

おすすめ2 ミキサー食やペースト食、キザミ食では満足できない

おすすめ3 食事を残す量が増え、低栄養が心配

A SET

色彩豊かな野菜の風味をお楽しみください



彩り野菜のコンソメ煮

エネルギー 29kcal

塩:0.5g／蛋:1.5g／脂:0g／炭:4.9g

エビグラタン



エネルギー 116kcal

塩:1.2g／蛋:5.1g／脂:6.5g／炭:9.1g

鮭の照焼き 柚子風味



エネルギー 116kcal

塩:0.9g／蛋:7.4g／脂:6.8g／炭:6.4g

筑前煮



エネルギー 53kcal

塩:1.1g／蛋:4.2g／脂:0g／炭:8.2g

チキンカツ



エネルギー 103kcal

塩:1.7g／蛋:6.8g／脂:5.5g／炭:6.5g

豚肉の生姜焼き



エネルギー 111kcal

塩:1.2g／蛋:6.9g／脂:7.8g／炭:2.4～4.1g

肉じゃが



エネルギー 58kcal

塩:0.7g／蛋:3.6g／脂:0.5～1.0g／炭:9.3g

B SET

甘辛ダレを絡めたお副菜みの味

ぶりの照焼き



エネルギー 103kcal

塩:1.2g／蛋:8.2g／脂:4.0g／炭:8.4g

エビチリ



エネルギー 60kcal

塩:1.3g／蛋:5.1g／脂:1.5g／炭:6.5g

赤魚の素焼き 甘酢あんかけ



エネルギー 54kcal

塩:0.9g／蛋:6.8g／脂:1.1g／炭:4.0g

たっぷり野菜のビーフカレー



エネルギー 85kcal

塩:1.0g／蛋:4.0g／脂:2.9g／炭:10.9g

酢豚風甘酢煮



エネルギー 74kcal

塩:1.3g／蛋:5.8g／脂:2.0g／炭:8.3g

ハンバーグ



エネルギー 89kcal

塩:0.9g／蛋:8.2g／脂:4.0g／炭:5.1g

彩り野菜のコンソメ煮



エネルギー 29kcal

塩:0.5g／蛋:1.5g／脂:0g／炭:4.9g

C SET

煮汁が染み込んだ豊かな味わい

ぶり大根



エネルギー 72～106kcal

塩:1.1g／蛋:7.9g／脂:2.1～6.7g／炭:4.3g

赤魚の素焼き 甘酢あんかけ



エネルギー 54kcal

塩:0.9g／蛋:6.8g／脂:1.1g／炭:4.0g

ホタテと野菜のあんかけ



エネルギー 64kcal

塩:0.8g／蛋:4.4g／脂:0.8g／炭:9.6g

豚の角煮



エネルギー 106kcal

塩:0.9g／蛋:6.0g／脂:7.9g／炭:2.3～3.6g

具だくさんシチュー



エネルギー 102kcal

塩:1.0g／蛋:4.2g／脂:4.8g／炭:10.4g

鶏肉の香り醤油焼き



エネルギー 71kcal

塩:1.6g／蛋:9.2g／脂:1.1g／炭:6.1g

吹寄せ野菜



エネルギー 43kcal

塩:0.3g／蛋:1.3g／脂:0.5g／炭:8.9g

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

歯ぐきでつぶせる硬さを目安にやわらかく調整!!

やわらかい食事



主菜:1品
副菜:4品

Aセット
トマトソースハンバーグ

＼塩分も2g以下!／



¥4,588(税込)

A~E共通　らくらく定期便あり

1セット7食

A SET

酸味の効いたソースが美味



トマトソースハンバーグ
エネルギー 244kcal
副菜:春雨の卵あんかけ／ほうれん草のソテー／ガーリックポテトのチーズ風味ソースがけ／豆腐の青さあんかけ
塩:1.5g／蛋:10.5g／脂:13.2g／炭:20.7g



赤魚の煮付
エネルギー 200kcal
副菜:ハンバーグ／れんこんと人参のきんぴら／花野菜のコンソメ煮／大豆煮
塩:2.0g／蛋:14.8g／脂:9.5g／炭:13.9g



クリームシチュー
エネルギー 218kcal
副菜:鱈のトマト煮／人参の卵和え／ほうれん草のお浸し／桃のコンポート
塩:1.9g／蛋:9.9g／脂:13.6g／炭:14.1g



白身魚の野菜あんかけ
エネルギー 207kcal
副菜:豚肉のオイスター炒め／ブロッコリーと玉子の炒めもの／いかのつみれ煮／ほうれん草の白和え
塩:1.5g／蛋:17.0g／脂:12.2g／炭:7.1g



肉豆腐
エネルギー 220kcal
副菜:スクランブルエッグ／菜の花の和え物／南瓜のバター風味／冬瓜の煮物
塩:1.9g／蛋:11.8g／脂:12.4g／炭:15.3g



中華あんかけうどん
エネルギー 214kcal
副菜:根菜のそぼろあん／茄子の煮浸し／小松菜のガーリックソテー／薩摩芋のシナモン風味
塩:1.6g／蛋:6.2g／脂:11.0g／炭:22.7g



チキンカツの卵とじ
エネルギー 223kcal
副菜:豆腐の和風紅えびあんかけ／ブロッコリーの出汁醤油／マッシュポテト／人参しりしり
塩:1.7g／蛋:9.9g／脂:12.3g／炭:18.3g

B SET

スパイスとハーブが豊かに香る



白身魚の香草焼き
エネルギー 208kcal
副菜:牛すき焼き／玉葱の酢醤油和え／南瓜のチーズ焼き風／菜の花と大豆のオリーブ和え
塩:1.5g／蛋:16.3g／脂:13.1g／炭:6.3g



肉じゃが
エネルギー 220kcal
副菜:鮭と卵のあんかけ豆腐／蓮根の胡麻マヨネーズ／葉だいこんのお浸し／おから
塩:1.8g／蛋:9.2g／脂:12.5g／炭:17.8g



豚肉の黒酢あんかけ
エネルギー 211kcal
副菜:赤魚の葱みぞれがけ／はんぺんとズッキーニのコンソメ煮／ほうれん草と卵の中華炒め／洋ナシの甘煮
塩:1.5g／蛋:14.2g／脂:12.3g／炭:11.1g



鱈(タラ)の和風あんかけ
エネルギー 249kcal
副菜:水餃子／野菜の洋風煮／厚揚げ煮／薩摩芋のレモン風味
塩:1.2g／蛋:10.8g／脂:16.9g／炭:13.6g



オムカレー
エネルギー 208kcal
副菜:えびのつみれと大根煮／ほうれん草と大豆のソテー／南瓜のクリームソース／茄子のグラッセ
塩:1.5g／蛋:8.3g／脂:14.4g／炭:11.2g



豚肉の胡麻味噌炒め
エネルギー 204kcal
副菜:ツナポテト／ブロッコリーのカニあんソース／大根の昆布だしあん／かぼちゃと卵の和え物
塩:1.6g／蛋:10.9g／脂:11.2g／炭:14.7g



鯖(サバ)の山椒煮
エネルギー 235kcal
副菜:マカロニのミートソース／白菜の柚子風味／玉葱の中華和え／小松菜と人参のオイスター炒め
塩:1.8g／蛋:9.9g／脂:16.6g／炭:11.4g

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

・記載栄養価:おかずのみ(栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています)。

エ:エネルギー ／ 塩:食塩相当量 ／ 蛋:蛋白質 ／ 脂:脂質 ／ 炭:炭水化物

C SET

コクのなかにほのかな酸味



ビーフストロガノフ
エネルギー 220kcal
副菜:いかつみれの和風あんかけ／焼き豆腐の田楽／ビーフンとチンゲン菜のオイスター和え／茄子の煮浸し
塩:1.5g／蛋:12.3g／脂:13.4g／炭:12.5g



鰆(サワラ)のアヒージョ風
エネルギー 239kcal
副菜:豚肉と大根と人参の煮物／ほうれん草とごまのお浸し／マッシュポテトのバター風味／白菜の中華和え
塩:1.6g／蛋:12.8g／脂:16.4g／炭:9.8g



焼売のカニ風味あんかけ
エネルギー 235kcal
副菜:和風麻婆茄子／じゃが芋と玉ねぎのガーリック炒め／冬瓜と人参の和風あんかけ／小松菜の胡麻和え
塩:1.8g／蛋:7.1g／脂:15.4g／炭:17.2g



おろしハンバーグ
エネルギー 237kcal
副菜:カリフラワーとブロッコリーのツナソースがけ／じゃが芋のチリソース／玉ねぎと人参のたらこ炒め／ほうれん草のナムル
塩:1.9g／蛋:10.7g／脂:15.2g／炭:14.0g



じゃが芋のグラタン
エネルギー 248kcal
副菜:鱈の生姜煮／春雨の中華和え／れんこんのずんだ和え／和風スクランブルエッグ
塩:1.6g／蛋:9.0g／脂:13.0g／炭:23.6g



コク旨韓国風チゲ
エネルギー 229kcal
副菜:玉ねぎナムルの卵のせ／チンゲン菜と人参の和風和え／ズッキーニのクリーム煮／さつま芋バター風味
塩:1.5g／蛋:10.7g／脂:15.9g／炭:10.8g



赤魚の味噌がけ
エネルギー 223kcal
副菜:牛肉おろしソース／ブロッコリーと豆腐の和風炒め／かぼちゃの甘煮／葉大根のオリーブ和え
塩:1.0g／蛋:14.5g／脂:14.6g／炭:8.4g

D SET

芳ばしいソースが香ります



鰆(サワラ)の香味ソースがけ
エネルギー 244kcal
副菜:水餃子のピリ辛胡麻だれ／ブロッコリーのツナ和え／じゃが芋の醤油バター風味／人参の白和え
塩:1.8g／蛋:17.1g／脂:14.7g／炭:10.8g



ポークカレー
エネルギー 202kcal
副菜:赤魚の梅おろしがけ／人参と菜の花のお浸し／揚げなすの胡麻酢ソースがけ／白菜のコンソメ煮
塩:1.8g／蛋:13.5g／脂:12.8g／炭:8.4g



牛すきのとろろがけ
エネルギー 200kcal
副菜:つみれ煮／卵とトマトの中華炒め／ほうれん草と鮭フレークのオーロラソースがけ／はんぺんとグリンピースの白ワインソースがけ
塩:1.8g／蛋:11.4g／脂:13.3g／炭:8.5g



豚肉の卵とじ
エネルギー 229kcal
副菜:ツナトマトパスタ／小松菜のナムル／厚揚げの醤油旨煮／南瓜のオレンジソースがけ
塩:1.8g／蛋:12.6g／脂:12.0g／炭:17.5g



塩だれハンバーグ
エネルギー 201kcal
副菜:鮭の醤油麹焼き／蓮根とチンゲン菜のオイスター炒め／カリフラワーのコンソメ煮／りんごのコンポート
塩:1.7g／蛋:12.3g／脂:11.1g／炭:13.2g



鯖(サバ)の和風トマトソースがけ
エネルギー 231kcal
副菜:豚肉の中華だれ／じゃが芋と人参の豆乳カレー／ほうれん草の煮浸し／枝豆のサウザンドドレッシング和え
塩:1.6g／蛋:11.7g／脂:17.4g／炭:6.6g



鱈(タラ)のバジルソースがけ
エネルギー 204kcal
副菜:オムレツの中華あんかけ／人参のポン酢和え／大根の菊花あんかけ／やみつきほうれん草
塩:1.8g／蛋:21.9g／脂:9.4g／炭:8.1g

E SET

サックサクの見た目でも食感はやわらか



チキンカツのタルタルソースがけ
エネルギー 290kcal
副菜:鯖の青じそあんかけ／南瓜のそぼろ煮／葉大根の白和え／揚げなすの葱味噌がけ
塩:1.7g／蛋:12.7g／脂:19.2g／炭:16.7g



かに玉
エネルギー 270kcal
副菜:牛肉の炒め煮／ブロッコリーのアンチョビドレッシング／豆腐チゲ／ほうれん草の煮浸し
塩:1.9g／蛋:13.0g／脂:20.1g／炭:9.5g



鯖(サバ)の味噌煮
エネルギー 275kcal
副菜:豚肉のケチャップソース炒め／枝豆と炒り卵のおろしソースがけ／たらこクリームスパゲティー／りんごのコンポート
塩:1.4g／蛋:14.3g／脂:18.3g／炭:13.4g



豚肉のねぎソースがけ
エネルギー 207kcal
副菜:白身魚のカレー風味煮／厚揚げと白菜の煮物／チンゲン菜のマヨネーズ和え／黄桃の豆乳煮
塩:1.5g／蛋:12.1g／脂:12.2g／炭:11.8g



赤魚の生姜煮
エネルギー 221kcal
副菜:ハンバーグクリームソースがけ／春雨と野菜のピリ辛炒め／菜の花と卵のソテー／さつま芋の黒蜜風味
塩:1.8g／蛋:14.8g／脂:11.0g／炭:15.7g



プルコギ
エネルギー 215kcal
副菜:鰺の甘辛煮／マカロニのナポリタン風／豚肉と大根の柚子風味煮／菜の花の中華炒め
塩:1.5g／蛋:14.8g／脂:10.6g／炭:14.8g



焼きうどん
エネルギー 277kcal
副菜:野菜と卵の柚子風味炒め／グラタン風おから／菜の花と蓮根の黒酢あんかけ／ズッキーニのガーリック和え
塩:1.6g／蛋:7.3g／脂:19.2g／炭:18.7g

ユニバーサルデザインフード 舌でつぶせる

やわらか思いやりムース

「食べたい」を叶える舌でつぶせる固さのムース食

ムーミーくんのおかずセット

主菜：1品 副菜：2品



お肉シリーズ
豚肉となすの中華あんかけ

¥4,287（税込）
1セット7食

※袋から取り出し、容器にラップをかけて加熱してください。

お肉（7食セット）





豚肉となすの中華あんかけ
エネルギー 285kcal

豚肉となすの中華あんかけ（豚、なす、トマト、中華あん）／ほうれん草とごぼうの胡麻和え／かぼちゃ

塩:2.4g ／ 蛋:5.5g ／ 脂:18.5g ／ 炭:26.5g



すき焼き
エネルギー 278kcal

すき焼き（牛、椎茸、たまご、甘口だれ）／トマトとブロッコリーのマヨサラダ／うずら豆

塩:2.4g ／ 蛋:5.6g ／ 脂:16.6g ／ 炭:28.3g



和風ハンバーグ
エネルギー 275kcal

和風ハンバーグ（ハンバーグ、柚子ぽん酢）／付け合わせ（玉ねぎ、アスパラ）／えだ豆ポテトサラダ／さつま芋

塩:2.2g ／ 蛋:5.3g ／ 脂:16.7g ／ 炭:26.9g



焼き鳥味噌だれ
エネルギー 312kcal

焼き鳥味噌だれ（焼き鳥、味噌だれ）／付け合わせ（玉ねぎ、赤ピーマン）／大根と人参のアジアンサラダ／うぐいす豆

塩:2.1g ／ 蛋:5.0g ／ 脂:18.6g ／ 炭:33.2g



からあげマヨネーズ
エネルギー 292kcal

からあげマヨネーズ（からあげ、マヨネーズ風ソース）／付け合わせ（ブロッコリー、コーン）／なすと赤ピーマンの中華甘酢／うずら豆

塩:2.3g ／ 蛋:4.7g ／ 脂:20.9g ／ 炭:23.6g



チキンのトマト煮
エネルギー 254kcal

チキンのトマト煮（鶏、ブロッコリー、人参、トマトソース）／小松菜とたまごの胡麻だれかけ／さつま芋

塩:2.2g ／ 蛋:4.4g ／ 脂:13.7g ／ 炭:29.8g



カツカレー
エネルギー 297kcal

カツカレー（とんかつ、じゃが芋、ほうれん草、カレーソース）／コーンのポテトサラダ／かぼちゃ

塩:2.4g ／ 蛋:5.1g ／ 脂:20.1g ／ 炭:26.2g

お魚（7食セット）





鮭の味噌だれ
エネルギー 252kcal

鮭の味噌だれ（サーモン、味噌だれ）／付け合わせ（ごぼう、小松菜）／豆腐とブロッコリーの和風サラダ／さつま芋

塩:2.2g ／ 蛋:4.9g ／ 脂:15.7g ／ 炭:24.7g



たらのクリーム煮
エネルギー 297kcal

たらのクリーム煮（たら、ほうれん草、人参、クリームソース）／ソーセージとじゃが芋のトマトソースかけ／さつま芋

塩:2.4g ／ 蛋:4.7g ／ 脂:20.5g ／ 炭:25.6g



海老と野菜の中華旨煮
エネルギー 285kcal

海老と野菜の中華旨煮（海老、たけのこ、小松菜、中華甘酢だれ）／きんぴらごぼう／うぐいす豆

塩:2.3g ／ 蛋:5.6g ／ 脂:17.4g ／ 炭:28.9g



まぐろステーキ
エネルギー 266kcal

まぐろステーキ（まぐろ、醤油だれ）／付け合わせ（玉ねぎ、ほうれん草）／なすの胡麻和え／うずら豆

塩:2.4g ／ 蛋:5.9g ／ 脂:16.8g ／ 炭:24.0g



いかの中華あん
エネルギー 306kcal

いかの中華あん（いか、中華あん）／付け合わせ（小松菜、人参）／シュウマイとたけのこ／かぼちゃ

塩:2.2g ／ 蛋:4.4g ／ 脂:22.2g ／ 炭:24.4g



うなぎの蒲焼
エネルギー 285kcal

うなぎの蒲焼（うなぎ、甘口だれ）／付け合わせ（小松菜、里芋）／大根と椎茸の塩だれかけ／うずら豆

塩:2.4g ／ 蛋:5.5g ／ 脂:17.7g ／ 炭:28.1g



ぶりの照り焼き
エネルギー 334kcal

ぶりの照り焼き（ぶり、甘口だれ）／付け合わせ（豆腐、人参、ほうれん草）／味噌だれ胡麻豆腐／うぐいす豆

塩:2.4g ／ 蛋:6.1g ／ 脂:22.9g ／ 炭:28.3g

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。

・記載栄養価：おかずのみ（栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています）。

塩：食塩相当量 ／ 蛋：蛋白質 ／ 脂：脂質 ／ 炭：炭水化物

全国おとりよせ市場

送料込

日本各地から選りすぐりのうまいもんをお届け。ご自宅でも旅行気分・贅沢気分を味わっていただけるように厳選した商品です。

こだわり米

便利ならくらく定期便あります！

少量パックで精米工場から直接届くから、おいしさそのまま！

熊本県産 森のくまさん / 熊本県産 ひのひかり 無洗米

無洗米 熊本のお米 食べ比べお買得セット（くまモンパッケージ） 無洗米

（セット内容）
無洗米 熊本県産森のくまさん 2kg×2
無洗米 熊本県産ひのひかり 2kg×2

合計8kg
4,180円（税込）



熊本県産 森のくまさん 単品セット 無洗米
（セット内容）無洗米 熊本県産森のくまさん 2kg×4
合計8kg
4,180円（税込）

熊本県産 ひのひかり 単品セット 無洗米
（セット内容）無洗米 熊本県産ひのひかり 2kg×4
合計8kg
4,180円（税込）

各 2kg／袋

北海道産 ゆめぴりか / 新潟県産 こしひかり

人気の北海道・新潟のお米 食べ比べお買得セット

（セット内容）
北海道産ゆめぴりか 1.8kg×3
新潟県佐渡産こしひかり 1.8kg×2

合計9kg
5,110円（税込）



北海道産 ゆめぴりか 単品セット
（セット内容）北海道産ゆめぴりか 1.8kg×5
合計9kg
4,980円（税込）

新潟県佐渡産 こしひかり 単品セット
（セット内容）新潟県佐渡産こしひかり 1.8kg×5
合計9kg
5,400円（税込）

各 1.8kg／袋

熊本県産 くまさんの輝き

無洗米 熊本県産くまさんの輝き（鮮度保持パック）2合炊き15個セット 無洗米

（セット内容）
無洗米 熊本県産
くまさんの輝き 300g×15

合計4.5kg
3,210円（税込）



300g／袋

熊本県産 炊飯用雑穀 きくち古代穀（八穀）

きくち古代穀（八穀）200g×5個セット

白米と混ぜて炊くだけ

（セット内容）
きくち古代穀（八穀）
（ファームきくち製品）200g×5

合計1.0kg
3,780円（税込）



200g／袋

他にも玄米やセット販売もございます！

詳しくはこちら

厳選グルメ

ギフトとしてもおすすめです。※らくらく定期便はございません。

国産牛肉の旨みをスモークと生ハムに凝縮

倉薗牛黒毛和牛 スモーク＆生ハムミックス

国産牛肉を使ったスモークと生ハムのセットです。
ANAファーストクラスの機内食にも使用されました!



（内容量）
ギフト（生ハム50g×1P・スモーク50g×1P＝100g）
冷凍 **6,000円（税込）**

伝統と革新が織りなす、懐石仕出料理「幾重」の佃煮

ご飯のおとも 全5種セット

和食の料理人が作る本格的な佃煮のセットです。
袋から出して、そのまま召し上がれます。



（内容量）各80g×5種（個包装）
常温 **4,280円（税込）**

世界の海から厳選した、脂のり抜群のとろニシン

とろニシン レモンじめ



（内容量）
ニシン（ノルウェー産）4枚入り×2P
冷凍 **3,700円（税込）**

チーズのコクとフルーツの酸味が相性抜群のタルト

フルーツたっぷりチーズタルト CHIZZA15



（内容量）
直径15cm
冷凍 **4,900円（税込）**

（群馬県産の）こんにゃく粉を使用したヘルシースイーツ

こんにゃくわらび餅 琥珀



（内容量）[本体130g×2袋・きなこ5g×2袋・黒蜜5g×2袋]×4箱
常温 **4,400円（税込）**

貯蔵施設で約60日間熟成させた紅はるか

ベジエイト（株）冷凍焼き芋 紅はるか 8個入



（内容量）1袋（2本入）×8袋
※1袋あたり250～300g相当です
冷凍 **4,600円（税込）**

他にも様々なグルメをお取り扱いしています！

詳しくはこちら

※原材料の都合により販売を休止する場合がございます。

食宅便のサイドメニュー

おまかせコース、塩分ケア・低糖質セレクト・カロリーケア・たんぱくケアコースにつきましては、ご一緒にこちらもご注文いただけます。

減塩 いつものおみそ汁 5種セット10食

950円(税込)



- 減塩いつものなす
  エ:41kcal ／塩:0.96g ／ 蛋:1.4g ／ 脂:1.0～3.1g ／ 炭:3.3～5.4g
- 減塩いつものなめこ
  エ:28kcal ／塩:1.2g ／ 蛋:1.7g ／ 脂:0.45g ／ 炭:4.4g
- 減塩いつものとうふ
  エ:39kcal ／塩:1.2g ／ 蛋:2.3g ／ 脂:0.94g ／ 炭:5.4g
- 減塩いつもの赤だし
  エ:30kcal ／塩:0.93g ／ 蛋:2.3g ／ 脂:0.5～0.9g ／ 炭:3.7g
- 減塩いつもの野菜
  エ:37kcal ／塩:1.2g ／ 蛋:1.7g ／ 脂:0.59g ／ 炭:6.2g



ごはん100g 7食セット*1
980円(税込)

ごはん150g 7食セット
1,060円(税込)



低糖質 ブランパン
(2個入り×10袋セット)
1,620円(税込)

糖質 50%*2 オフ!

1個35g あたりの栄養価
エ:79kcal ／塩:0.3g ／ 蛋:3.9g ／ 脂:2.2g ／ 炭:15.2g ／ 糖:6.8g
※低糖質セレクトのみご注文いただけます。

ごはん100g・減塩いつものおみそ汁セット*1



1,930円(税込)

ごはん150g・減塩いつものおみそ汁セット*1



2,010円(税込)

*1 ごはん100g 7食セット、ごはん100g・減塩いつものおみそ汁セットはおまかせコース、低糖質セレクト・カロリーケアのみご注文いただけます。
*2 日本食品標準成分表2015年版「ロールパン」(100g当たり)

食宅便の家電製品

食宅便の保存、あたために便利な家電製品も取り扱っております。

前開き式冷凍庫(102L) ハイアール JF-NU102D

食宅便42食分
ピッタリ収納



サイズ:
幅500×奥行550×高さ990

39,880円(税込、送料・設置料込)

小型冷凍庫(31L) ウィンコド TH-31RFS1-WH

食宅便14食分
ピッタリ収納



サイズ:
幅474×奥行447×高さ496

23,800円(税込、送料・設置料込)

フラット電子レンジ 18L ハイアール ホワイト JM-FH18J(W)

食宅便のあたために

便利なオートメニューつき!



サイズ:幅458×奥行354(ハンドル除く)×高さ286

19,257円(税込) ※設置なし配送のみ
開梱、設置作業については1台当たり1,000円(税抜)ご希望の際は、ご注文時にお申し付けください。

※商品の返品・交換につきましては、未開封の状態であり、商品到着後8日以内に限りお受けいたします。 ※商品ご返送の送料は、お客様負担(元払い)となります。
※ご注文後ビックカメラよりお届けに関するご連絡をいたしますのでお待ちください。

健康応援マーケット

ポイント2倍

お客様一人ひとりのお体のお悩みや不調をサポートできるように、栄養調整食品など厳選してご用意しました。

手間のかかるとろみ付けが不要

伊藤園 とろり緑茶

手間なく、均質で安定したとろみを維持した緑茶。
カフェイン少なめ※で色の鮮やかさも特徴です。



東京大学大学院医学系研究科 イートロス医学講座 共同研究の成果を利用

1L×6本
2,040円(税込)
※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」のせん茶抽出液比

温めても、そのままでも

ポタージュで食べる豆と野菜

カラダ作りに大切なたっぷりの豆と野菜を、素材のおいしさが溶け込んだスープで食べる彩り豊かなおかずポタージュです。



180g×7袋入×3箱(1種)
各4,600円(税込)
※常温でもお召し上がりいただけます

栄養補給だけでなくおやつにも

シーベリープロテインバー

1本あたりのたんぱく質8g。200種類以上の栄養素を含む"シーベリー"入りプロテインバー。



1箱(26g×12)
4,500円(税込)

その他にも、お悩みに合わせた商品を多数ご用意!詳しくは食宅便ホームページをチェック!

・製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。
・記載栄養価:おかずのみ(栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています)。

エ:エネルギー ／ 塩:食塩相当量 ／ 蛋:蛋白質 ／ 脂:脂質 ／ 炭:炭水化物 ／ 糖:糖質

うれしい!

食宅便をもっと楽しむサービス

POINT 1 らくらく定期便

「らくらく定期便」なら、最初の注文一回で、その後は定期的にお届け。繰り返し注文の手間を省くことができるので、とっても楽チンです。お届けサイクルもお選びいただけます。さらに「らくらく定期便」ご利用者様限定の特典もあり、大変お得です。

一時的にお届けを止める「スキップ機能」もございます。

お得な「らくらく定期便」ご利用者様限定特典

特典①
送料半額!

通常購入	780円
らくらく定期便	390円

特典②
豪華景品、購入代金となる
食宅便ポイントが2倍!

例えば塩分ケア4,588円(税込)の場合
通常購入 42ポイント ▶ らくらく定期便 84ポイント

特典③
「食」に関する企画が盛りだくさん
会報誌「美し国」をお届け!
※美し国は毎月発行しております。



特典④
口座振替でのお支払いもOK!
※ただし、電話注文に限ります。
※口座手続中は代金引換払いとなります。

お届けサイクルは、ご自身に合ったペースでお選びいただけます。 毎週 隔週 月イチ

POINT 2 食宅便ポイント

会員登録されている皆様に、食宅便購入金額(税別)の1%をポイント付与します。例えば、4,588円(税込)の「塩分ケア」購入で42ポイント。購入代金や景品交換に使える、継続して貯めるほどお得なポイントです。
※有効期限は、発行日から3年となります。

5回購入ごとに100ポイントをプレゼント!

うれしい2つの使い道

① 食宅便の購入代金として利用
1,000ポイント(1,000円分)から、ご利用いただけます。

② 素敵な景品と交換
500ポイントから、ポイントに応じてさまざまな景品と交換できます。

※ポイントの有効期限は3年です。

景品一例 ポイントや景品についての詳細は、「食宅便ホームページ」または「食宅便ポイント景品カタログ」をご覧ください。

20,000ポイント スライブ マッサージャー



7,500ポイント siroca ミル付きミキサー



1,000ポイント ひととえ スイーツファクトリー



※景品は予告なく変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

紙カタログご希望の方は食宅便事務局までお問い合わせください。 ▶ 食宅便事務局 TEL:0120-8149-96

POINT 3 会員ランク制度

直近12カ月の食宅便ご購入金額に応じて、下記のように会員ランクが決定。以降は、1カ月ごとの毎月1日に、直近12カ月の金額にて更新します。ご自身の会員ランクは、「食宅便」ホームページの「マイページ」またはお電話にてご確認ください。

「らくらく定期便」ご利用ならさらにプラス1%!

	各ランクに必要なご購入金額(直近12カ月)	通常ポイント	特典	合計
レギュラー	10,000円以下	1%		1%
ブロンズ	10,001円以上 30,000円以下	1%	+ 1% =	2%
シルバー	30,001円以上 100,000円以下	1%	+ 2% =	3%
ゴールド	100,001円以上 300,000円以下	1%	+ 3% =	4%
プラチナ	300,001円以上	1%	+ 4% =	5%