

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!!

January 1 2023							February 2 2023							March 3 2023						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1	30	31	1	2	3	4	5	27	28	1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
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。

お客様の声

食宅便ご愛用者様から素敵な声をいただきました。

コンビニのお弁当を食べていたが、カロリーが高いので「食宅便」を利用することに。カロリーが低く便利でとても良い。

熊本県 男性(50代)

一年ほど利用しているが、どんどん良くなり驚いている。たくさんの食材を使用した、豊富な献立で、楽しくおいしく食事ができて嬉しい。

千葉県 女性(70代)

お客様からのお声をもとに

Amazon Payでのお支払い可能になりました

インターネットからご注文の際「Amazon Pay」でのお支払いがご利用いただけるようになりました。Amazonアカウントをお持ちのお客様は**簡単、便利**にお買い物できます!

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

【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 

<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。 ※電話注文に限りです。 ※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いただきます。(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

2023.1



遅んで楽しい!!
おうちごはん!!

食宅便

メニュー-BOOK



2023
冬号
1・2・3月

944
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



NISSIN HEALTHCARE FOOD SERVICE CO

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。



主菜: 1品
副菜: 4品

副菜 1
副菜 2
副菜 3
副菜 4

主菜

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。

350mm
170mm
250mm

食宅便をもっと楽しむサービス

POINT 1 らくらく定期便

「食宅便」のメニューを週替わりで定期的にお届けします。継続的に健康管理を続けたい方におすすめです。ご利用者様限定の特典も盛りだくさん。よりお得に、健康的に「食宅便」をご利用いただけます。

おうち時間が
楽しくなる
会報誌「**美し国**」も
お届け!



ゆっくりおうち
時間♪

POINT 2 食宅便ポイント

「食宅便」に会員登録をいただき、商品をご購入いただくと、購入額(税別)の1%が「食宅便ポイント」として付与されます。貯まったポイントは購入代金や素敵な景品と交換OK。交換可能な景品の詳細はQRコードからご確認ください。

「食宅便」
ならではの景品が
盛りだくさん!

〈景品例〉



おいしいスイーツから
人気の家電まで♪

紙カタログをご希望のお客様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
0120-8149-96
【受付時間】10:00~17:00(平日のみ)

POINT 3 会員ランク制度

「食宅便」では、会員登録をいただいた皆様の、直近12カ月の食宅便ご購入金額に応じて、会員ランクを設定しています。ランクアップするほど「食宅便ポイント」の付与率もアップ。お得にポイントを貯めることができます。

購入すれば
するほど
ランクアップ!

さらに

会員ランク制度
ランクに応じて、ポイントをお得に付与いたします

レギュラー	通常ポイント	1%
ブロンズ	ポイント	+1%
シルバー	ポイント	+2%
ゴールド	ポイント	+3%
プラチナ	ポイント	+4%

「食宅便をもっと楽しむサービス」をもっと知りたい方はP.30へ

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

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

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。



※1食あたりご飯150gを喫食した場合
詳細はP.17~20へ

おこのみセレクト

定番商品や丼物などからお好きなものを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

まんぷく亭

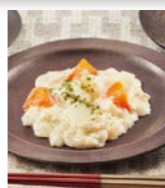
ガッツリお腹いっぱい食べたい時におすすめのコースです。食事コントロールの息抜きにもどうぞ。



※2月末発売
詳細はP.24へ

やわらかい食事

見た目は普通のお食事のまま、歯ぐきでつぶせる硬さを目安にやわらかく調整したコースです。



詳細はP.25~27へ

おうちdeヘルシー丼

素材に配慮したヘルシーな丼物。ご飯や麺類とおかずと一緒に食べたいという方も大満足のコースです。



※2月末発売
詳細はP.28へ

おまかせコース

献立はおまかせ。和・洋・中、約160種類の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。



※2月末発売
詳細は裏表紙へ

全商品塩分 2.0g以下!!

塩分ケア

¥4,340 (税込)

1食あたり ¥620 (税込)

A~G共通 らくらく定期便あり

1セット7食

主菜:1品
副菜:4品



Aセット
鯖(サバ)の
醤油麹焼き

副菜
2

主菜

副菜
3

副菜
4

副菜
1

A セット

醤油麹に漬けて
深味のある味に

鯖(サバ)の醤油麹焼き

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



塩分
1.8g



スープカレー

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

塩分
1.6g



海鮮味噌煮込み

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

塩分
1.8g



八宝菜

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

塩分
1.2g



豚肉の生姜焼き

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

塩分
1.3g



鶏肉の照り煮と 蛸の唐揚げ

副菜:蛸の唐揚げ/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:203kcal / 蛋:16.4g / 脂:11.8g /
炭:7.5g / カ:218mg / リ:110mg

塩分
1.4g



鱈(タラ)のムニエル

副菜:鶏肉と大根のkok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:231kcal / 蛋:15.3g / 脂:13.8g /
炭:11.3g / カ:336mg / リ:149mg

塩分
1.8g

C セット

ガーリックソースで
香ばしい味わい

白身魚の ガーリックソース

副菜:牛肉と牛蒡の金平/ビー
フンの中華炒め/茄子の甘煮
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

塩分
1.5g



鱈(アジ)の梅だれ

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/苜蓿と油揚げの甘辛炒め

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

塩分
1.9g



さっぱり豚肉の 中華風

副菜:鱈唐揚げのあんかけ/中華五目
春雨/キャベツとあさりのボンゴレ/五
目豆煮

エ:221kcal / 蛋:14.2g / 脂:14.2g /
炭:9.1g / カ:162mg / リ:118mg

塩分
1.6g



鱈(ブリ)の山椒焼き

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

塩分
1.8g



鶏のトマトソースと じゃが芋の洋風煮

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

塩分
1.9g



赤魚の煮付

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

塩分
1.7g



ハンバーグ おろしソース

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:218kcal / 蛋:13.1g / 脂:10.0g /
炭:18.8g / カ:443mg / リ:177mg

塩分
1.7g



白身魚の ワイン蒸し風

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

B
セット
白ワインで蒸して
白身魚を風味豊かに

塩分
1.7g



豚しゃぶ おろしソース

副菜:鱈のしそ香味焼き/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

塩分
1.6g



チャプチェ

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:221kcal / 蛋:10.9g / 脂:12.5g /
炭:16.2g / カ:126mg / リ:56mg

塩分
1.6g

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

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



塩分 1.6g

豚肉の B.B.Qソース

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:249kcal / 蛋:13.9g / 脂:13.8g / 炭:17.1g / カ:324mg / リ:80mg



塩分 1.8g

タンダーチキン

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



塩分 1.5g

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

副菜: 鯖の西京焼き / 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



塩分 1.7g

白身魚の 柚子風味あんかけ

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:256kcal / 蛋:14.0g / 脂:13.1g / 炭:20.4g / カ:247mg / リ:128mg



塩分 1.7g

回鍋肉

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



塩分 1.7g



帆立のチャウダー

塩分 1.3g

副菜: スバゲティマトソース / 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

副菜: マカロニと魚介のクリーム煮 / ジャガイモとツナの煮付け / 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



塩分 1.4g

鯖(サバ)の 香味ソース

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



塩分 1.7g

鮭(サケ)とさつま揚げの 香味ソースがけ

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



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 / 苜蓿甘辛炒め / 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

E セット

甘辛い味付けで
食欲を元気づけて

牛焼肉

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



塩分 2.0g

鯖(サバ)の ピーナッツ味噌焼き

副菜: 親子煮 / 春雨のピリ辛炒め / ジャガイモ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



塩分 1.4g

鯖(サワラ)の塩焼き ねぎソースがけ

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 / 大豆のツナマト煮

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



塩分 1.8g

G セット

コク深い味噌で
炒めました

牛肉の赤味噌炒め

副菜: 白身魚のフライタルソース / 青梗菜と苜蓿の炒め物 / 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



塩分 1.9g

鶏肉のハニー マスタード

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



塩分 1.7g

鰯(ブリ)大根

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



塩分 1.9g



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とじ / ほうれん草とえびの土佐和え / 切り干し大根のさっぱり漬

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:14.2g / 脂:12.4g / 炭:21.3g / カ:331mg / リ:186mg



やわらかミルクフィッシュ 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 / バ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



麻婆茄子

塩分 1.7g

副菜: 鯖の袖庵焼き / 春雨の中華和え / アスパラソテー / コーンのコンソメ煮

エ:228kcal / 蛋:6.9g / 脂:16.4g / 炭:13.2g / カ:172mg / リ:81mg



チキンのもち麦入り トマトソース

塩分 1.6g

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:223kcal / 蛋:14.2g / 脂:13.0g / 炭:12.2g / カ:375mg / リ:163mg



鰻(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:11.4g / 炭:9.5g / カ:351mg / リ:207mg



鯖(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

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

¥4,340 (税込)

1食あたり ¥620 (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

副菜: 鶏肉の照り煮/パンネのト
マトソース/さつまいものオレン
ジソースがけ/葉大根のお浸し

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



エネルギー
231kcal



チーズ
ダッカルビ風

副菜: あさり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醬炒め

副菜: とろ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:1.6g / 蛋:9.8g / 脂:14.1g /
炭:13.7g / カ:230mg / リ:103mg



鱈(サワラ)の
柚庵焼き

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

副菜: 鱈の胡麻だれ/春雨甜面醬和え
/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



さっぱり鱈(アジ)と
やわらか葱

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

副菜: 鱈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

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

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



エネルギー
240kcal



鱈(サワラ)の生姜煮

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



ブルコギ

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

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

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

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



鱈(アジ)の柚子南蛮

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

けちゃっぷの旨みを
豚肉に絡めて

豚肉の
ケチャップソース炒め

副菜: 白身魚のぼん酢あん/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



エネルギー
251kcal



スープカレー

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

副菜: 鱈の梅だれ/チンゲン菜ソテー
/豆乳クリームパンネ/たまごサラダ

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

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

さっぱりソースがほんのりイタリヤ風

魚介のレモンソース

副菜: 蒸し鶏のチャシュー風味 / ほうれん草のグラタン風 / ジャ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



エネルギー 244kcal



回鍋肉

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

エネルギー 212kcal



牛肉の味噌煮込み

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

エネルギー 232kcal



鱈(ブリ)の照り焼き

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

エネルギー 225kcal



チキンの香草焼き

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 / 筍の鹽煮

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

エネルギー 237kcal



赤魚の煮付

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

エネルギー 219kcal



鰈(カレイ)の煮付

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:2.4g / 蛋:17.3g / 脂:10.4g / 炭:13.5g / カ:346mg / リ:156mg

エネルギー 217kcal

E セット

香りの良いタレが食欲をそそる

鱈(アジ)の香味ねぎたれ

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



エネルギー 255kcal



豚肉の甘辛煮

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

エネルギー 234kcal



帆立の醤油バター風味

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

エネルギー 224kcal



塩ちゃんこ

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

エネルギー 238kcal



赤魚の地中海風レモンソース

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

エネルギー 222kcal



和風だしのポークカレー

副菜: 鱈の塩焼き / 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

エネルギー 237kcal



チキンの赤ワインソテー

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

エネルギー 243kcal

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

副菜: 豚肉と蓮根の中華炒め / ピリ辛和風茄子 / ひじき煮 / 二色きんとん

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



エネルギー 332kcal



クリームシチュー

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

エネルギー 281kcal



鰈(カレイ)の甘酢あんかけ

副菜: 鶏肉の甘辛煮 / 薩摩芋の煮物 / ほうれん草とコーンのソテー / ジャこの炒り卵

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

エネルギー 269kcal



牛肉の牛蒡煮

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

エネルギー 253kcal



豚肉のぶっかけ葱醤油

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

エネルギー 296kcal



魚介のフライセット

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

エネルギー 323kcal



鶏肉の時雨煮

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

エネルギー 270kcal

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

主菜:1品 副菜:4品



Bセット 肉豆腐

¥4,340 (税込)

1食あたり ¥620 (税込)

A~E 共通 らくらく定期便あり

1セット7食

B セット

どの具材にも味が染みています

肉豆腐

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:508mg / リ:230mg



エネルギー 334kcal



豚肉と野菜の胡麻だれ

副菜: 鰯のアーモンド揚げ/茄子の煮浸し/青梗菜の卵とじ/干切煮

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

エネルギー 309kcal



鱈(アジ)の野菜あんかけ

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

エネルギー 270kcal

D セット

豚バラ肉の旨みに辛味がマッチ

豚キムチ

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



エネルギー 279kcal



おでん

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

エネルギー 307kcal



鶏肉の塩焼き

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

エネルギー 277kcal



鶏と野菜の揚げ煮

副菜: 豚肉と筍の炒め物/野菜の煮物/ラタトゥウ/ひじき煮

塩:2.5g / 蛋:12.2g / 脂:22.6g / 炭:18.1g / カ:343mg / リ:152mg

エネルギー 324kcal



鯖(サバ)の照り煮

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

エネルギー 251kcal



いかとたらこのグラタン風

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

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

エネルギー 261kcal



チキンソテーマスタード

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:2.4g / 蛋:16.9g / 脂:16.4g / 炭:16.3g / カ:333mg / リ:184mg

エネルギー 281kcal



ハッシュドビーフ

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

エネルギー 286kcal



トマト煮込みハンバーグ

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

エネルギー 247kcal



鰯(カレイ)の衣揚げユーリンチーソース

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

エネルギー 252kcal



チキンカレー

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

エネルギー 245kcal

C セット

タレ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

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



エネルギー 277kcal



豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め

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

エネルギー 278kcal



餃子のカニあんかけ

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

エネルギー 344kcal

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

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



エネルギー 288kcal



鱈(アジ)の胡麻味噌焼き

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:1.2g / 蛋:16.9g / 脂:18.1g / 炭:9.8g / カ:255mg / リ:162mg

エネルギー 271kcal



鰯(カレイ)のさっぱりおろしソース

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

エネルギー 256kcal



鱈(ブリ)大根

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

エネルギー 268kcal



和風ハンバーグ

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

エネルギー 253kcal



鰯(カレイ)のパン粉焼きレモンバターソース

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:2.4g / 蛋:16.6g / 脂:15.2g / 炭:19.1g / カ:234mg / リ:170mg

エネルギー 281kcal



鶏肉の麩焼き

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/こんにゃく椎茸の和風煮

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

エネルギー 267kcal



鶏の唐揚げ甘辛胡麻醬油

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

エネルギー 229kcal



豚肉と高野豆腐の煮物

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

エネルギー 341kcal



オムハヤシ

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

エネルギー 317kcal



鯖(サバ)の塩麩焼き

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

エネルギー 325kcal

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

たんぱくケア

主菜:1品
副菜:4品



Aセット
鱈(タラ)の
オランダソース

¥4,340 (税込)

1食あたり ¥620 (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
オランダソース

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

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



蛋白質
10.6g

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
8.6g

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:221kcal / 塩:1.7g / 脂:11.0g /
炭:21.8g / カ:277mg / リ:124mg



鱈(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 / 菊のかつお和え / スキニー
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: 白身魚のフライドマトソース / 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

B
セット

甘めのタレから
生姜が香る

鰯(ブリ)の
生姜照り焼き

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



蛋白質
14.0g

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: ジャガイモ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 / ジャガ
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 Pasta / 洋風
温野菜 / 切干大根 / きこの和え物

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

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



蛋白質
10.7g

ポークジンジャー

蛋白質
12.0g

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:263kcal / 塩:1.3g / 脂:10.5g /
炭:29.8g / カ:294mg / リ:117mg



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



D セット

コクのあるソースで
旨みを引き出しました

豚肉ときのこの オイスター炒め

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

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

たんぱく質 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

たんぱく質 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

F セット

豆乳を入れた
まろやかな担々風

豚肉と野菜の 豆乳担々風

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/カリフラワーのパジル風味

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

たんぱく質 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

たんぱく質 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



タルタルの チキン南蛮

たんぱく質 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

たんぱく質 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

たんぱく質 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

たんぱく質 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



じゃが芋と 海老のグラタン

たんぱく質 10.1g

副菜: いらねん/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

たんぱく質 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

たんぱく質 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

たんぱく質 7.9g

副菜: 鱈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:232kcal / 塩:1.7g / 脂:17.0g / 炭:11.9g / カ:181mg / リ:112mg

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

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/干切大根煮

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



鶏肉と卵の炒め煮

たんぱく質 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

たんぱく質 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

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

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

たんぱく質 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

たんぱく質 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



肉団子と白菜の 春雨煮

たんぱく質 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

たんぱく質 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

たんぱく質 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



鰯(カレイ)の みぞれあん

たんぱく質 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



鱈(タラ)のコンソメ 仕立て

たんぱく質 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

たんぱく質 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 カレーバーグ

たんぱく質 10.2g

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:231kcal / 塩:2.0g / 脂:11.6g / 炭:21.3g / カ:280mg / リ:205mg



赤魚の衣揚げ サルサソース

たんぱく質 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



¥3,920 (税込)
1食あたり ¥560 (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

商品リニューアル
2023年2月1日販売開始



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
赤魚の地中海風
レモンソース

A
セット

赤魚の地中海風
レモンソース

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



糖質
7.0g

牛しゃぶと帆立の
オリーブオイル仕立て

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



糖質
6.0g

鶏肉のレモンペッパー焼きと
鱈のトマト煮

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



糖質
6.0g

C
セット

鶏と卵の洋風煮

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



糖質
6.3g

鱈(アジ)と野菜旨煮
冬瓜のそぼろあん

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



糖質
3.2g

鱈(タラ)の香味ソースと
豚肉のきのこあん

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



糖質
1.9g

鯖(サバ)の塩麹焼きと
豚肉ハーブ和え

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



糖質
3.1g

豚肉の生姜煮と
鯖(サバ)の胡麻だれ

副菜: 鯖の胡麻だれ/小松菜のおかか和え/筍弱煮/きのこバター醤油和え

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



糖質
5.0g

タンダーチキンと
鯖(マグロ)の煮付

副菜: 鯖の煮付/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



糖質
6.3g

鱈(タラ)のカニあんかけと
豚肉の野菜旨煮

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



糖質
5.1g

バジルチキンと
赤魚の葱ソース

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



糖質
5.9g

牛肉のXO醤炒めと
ツナと白菜の卵とじ

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



糖質
6.8g

回鍋肉とあさりの
オリーブオイル炒め

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



糖質
5.9g

おでんと
豚肉のスタミナ炒め

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



糖質
4.8g

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

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



糖質 9.9g



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 8.6g

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/炒り卵小海老和え

エ:258kcal / 蛋:15.9g / 脂:15.5g / 炭:13.9g / 塩:1.7g

F セット

口のなかに広がるさわやかな香り

鱈(アジ)の柚庵焼き

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:2.0g



糖質 7.1g



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びたし/なすのおろし煮

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



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: パンパンジー/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 4.0g

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:247kcal / 蛋:17.6g / 脂:15.7g / 炭:8.9g / 塩:1.4g



ピザチキン

糖質 3.0g

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



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/こんにや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

E セット

焼き肉風の甘辛がれが美味

豚焼肉

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



糖質 9.9g



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

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

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



糖質 9.4g



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



鰈(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/青梗菜と小海老の中華炒め/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



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/小松菜のピーナツ和え/菊土佐煮

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

好きなメニューを選んで注文!!

主菜:1品
副菜:4品



01~39 1食あたり
¥560 (税込)

おこのみセレクトコース

おこのみセレクトについて

- 12月20日より選べるメニューを変更しています。次回は3月20日頃の変更になります。
- 24~39が代替商品です。●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

16 鰯(カレイ)の竜田揚げ エネルギー 319kcal

副菜: バンバンジー/ペンネアラピエータ/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

17 鰯(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

18 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

19 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

04 鰯(カレイ)のムニエル エネルギー 267kcal

副菜: 柳川煮/薩摩揚げの煮物/薩摩芋のオレンジ煮/豆のトマト煮

塩:1.9g / 蛋:15.9g / 脂:11.9g / 炭:24.1g

05 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:9.7g / 脂:19.3g / 炭:43.7g

06 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

07 豚肉と野菜の胡麻だれ エネルギー 254kcal

副菜: 鰯(カレイ)のアーモンド揚げ/茄子の煮浸し/カニ風味卵炒め/切干煮のゆかり和え

塩:1.6g / 蛋:11.7g / 脂:13.5g / 炭:21.3g

20 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

21 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

22 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/バインコンポート

塩:2.5g / 蛋:11.1g / 脂:15.1g / 炭:34.3g

23 海老チリ エネルギー 211kcal

副菜: 牛肉と野菜のステーキソース和え/ポテトの粒マスタードサラダ/小松菜と椎茸のお浸し/焼売

塩:2.0g / 蛋:9.7g / 脂:10.5g / 炭:19.3g

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 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/くのみあずき和え

塩:2.4g / 蛋:10.6g / 脂:17.4g / 炭:16.6g

10 豚肉の生姜煮 エネルギー 300kcal

副菜: 鯖の胡麻だれ/春雨甜麺醬和え/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

11 鶏肉の唐揚げおろしポン酢 エネルギー 270kcal

副菜: 炒り卵のカニカマあんかけ/蓮根ホットサラダ/蒸し茄子の味噌かけ/小松菜胡麻和え

塩:2.2g / 蛋:14.6g / 脂:10.7g / 炭:29.0g

24 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

25 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

26 鯖(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

27 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 チキンの赤ワインソテー エネルギー 216kcal

副菜: 鮭と卵のあんかけ豆腐/ひじきとはんぺんのタルタル和え/大根金平/薩摩芋のスイートポテト風

塩:1.7g / 蛋:19.5g / 脂:9.1g / 炭:14.0g

13 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

14 思い出の酢豚 エネルギー 238kcal

副菜: カニ玉/あさりとキャベツのボンゴレ/ふかし芋/青梗菜のソテー

塩:2.1g / 蛋:14.6g / 脂:7.9g / 炭:27.5g

15 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

28 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

29 鶏肉のレモンペッパー焼き エネルギー 246kcal

副菜: 鰯のトマト煮/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

30 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

31 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

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:おかすのみ(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

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)1/19(木)注文→お届け可能日は1/23(月)、1/24(火)、1/25(水)、1/26(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



40 野菜たっぷり
彩菜カレー

01~39 1食あたり
¥560 (税込)
40~49 1食あたり
¥610 (税込)

入替商品



32 鯖(マグロ)と
鰯(ブリ)の煮合わせ

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



33 鰯(ブリ)の照焼き

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



34 いかとたらこの
グラタン風

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



35 豚肉の
粒マスタード焼き

副菜: 鰯(カレイ)のクリーム煮/ ジャが
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



36 鶏肉の
豆乳グラタン風

副菜: 揚げだし豆腐/ チリビーンズ/ ブ
ロ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



37 牛肉のXO醤炒め

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/ リ
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



38 汁無し担々麺

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

塩:2.2g / 蛋:17.8g / 脂:5.2g / 炭:42.5g



39 鰯(ブリ)の山椒焼き

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



40 野菜たっぷり
彩菜カレー

塩:2.0g / 蛋:11.7g / 脂:8.8g / 炭:76.2g



41 野菜たっぷり
カラフルひれカツ丼

塩:2.8g / 蛋:16.0g / 脂:18.1g / 炭:81.3g



42 牛蒡と玉ねぎが光る
豚焼肉丼

塩:2.2g / 蛋:16.1g / 脂:14.6g / 炭:70.8g



43 5種ナムルの
ブルコギビビンバ丼

塩:1.5g / 蛋:13.2g / 脂:7.5g / 炭:63.5g



44 たっぷり大豆の
ジャージャー麺

塩:1.9g / 蛋:13.0g / 脂:12.6g / 炭:63.1g



45 大豆ミートの
ロコモコ丼

塩:2.2g / 蛋:17.8g / 脂:10.0g / 炭:65.9g



46 彩り野菜とベーコンの
ペペロンチーノ

塩:1.7g / 蛋:16.2g / 脂:20.3g / 炭:55.2g



47 3種豆のタコライス

塩:2.2g / 蛋:14.4g / 脂:14.1g / 炭:71.2g



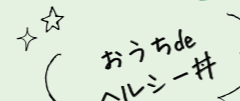
48 10種類の食材を
使った中華丼

塩:2.2g / 蛋:11.3g / 脂:14.0g / 炭:69.7g



49 ごろっと野菜の
ガパオライス

塩:2.1g / 蛋:16.0g / 脂:9.5g / 炭:68.8g



おうちde
ヘルシー丼

40~49 はセット注文も可能です。
詳細はP28へ

ガッツリボリュームミー!!

まんぷく亭

まんぷく亭は2月末をもって終売いたします。



海鮮中華
あんかけ焼きそば

¥4,480 (税込)
1食あたり¥560(税込)
らくらく定期便あり
1セット8食

海鮮の旨みを
ギュッと凝縮

海鮮中華
あんかけ焼きそば

塩:4.1g / 蛋:16.6g /
脂:14.4g / 炭:79.0g

エネルギー
514kcal

ジューシーな
から揚げを2種類の
味付けで

しょうゆ味と
カレー味のから揚げ

塩:3.1g / 蛋:21.2g /
脂:19.6g / 炭:38.8g

エネルギー
417kcal

ヤワとした木から
溢れる肉汁

とんかつ

塩:2.1g / 蛋:13.5g /
脂:14.9g / 炭:41.9g

エネルギー
355kcal

ボリューム満点
洋食の定番料理

ハンバーグ &
ナポリタン

塩:2.8g / 蛋:18.2g /
脂:13.8g / 炭:66.9g

エネルギー
464kcal

甘いタレが
食欲をそそる

焼肉丼

塩:2.8g / 蛋:27.1g /
脂:12.2g / 炭:68.0g

エネルギー
490kcal

味の深み込んだ
鶏肉が美味

鶏肉のきじ焼き丼

塩:2.8g / 蛋:23.3g /
脂:11.2g / 炭:84.3g

エネルギー
532kcal

辛味のなかにも
しつかりとした旨み

麻婆豆腐丼

塩:4.0g / 蛋:14.8g /
脂:23.6g / 炭:54.0g

エネルギー
486kcal

定番のカレーを
ボリュームミーに

コロケカレー

塩:3.5g / 蛋:18.7g /
脂:31.9g / 炭:121.1g

エネルギー
846kcal

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

塩分も2g以下!

¥4,340 (税込)

1食あたり ¥620 (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
トマトソースハンバーグ

A SET

トマトソースハンバーグ

副菜: 春雨の卵あんかけ / ほうれん草のソテー / ガ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

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

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

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

副菜: スクラブルエッグ / 菜の花の和え物 / 南瓜のバター風味 / 冬瓜の煮物 / ほうれん草の白和え
塩: 1.9g / 蛋: 11.8g / 脂: 12.4g / 炭: 15.3g



中華あんかけうどん

副菜: 根菜のそぼろあん / 茄子の煮浸し / 小松菜のガリックソテー / 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

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



白身魚の香草焼き

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

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

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: 1.7g / 蛋: 12.7g / 脂: 13.8g / 炭: 9.7g



鱈(タラ)の和風あんかけ

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

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

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



鱈(サバ)の山椒煮

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



C SET

ビーフストロガノフ

副菜: いかつみれの和風あんかけ / 焼き豆腐の田菜 / 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



おろしハンバーグ

副菜: カリフラワーとブロッコリーのツナソースがけ / ジャが芋のチリソース / 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

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



鱈(サワラ)のアヒージョ風

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

副菜: 和風麻婆茄子 / ジャが芋と玉ねぎのガリック炒め / 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



D SET

鱈(サワラ)の香味ソースがけ

副菜: 水餃子のピリ辛胡麻だれ / ブロッコリーのツナ和え / ジャ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



豚肉の卵とじ

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



ポークカレー

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

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 / はんぺんとグリー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



E SET

チキンカツのタルタルソースがけ

副菜: 鱈の青じそあんかけ / 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

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



鱈(サバ)の味噌煮

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 / 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

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

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



ブルコギ

副菜: 鱈の甘辛煮 / 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

副菜: 野菜と卵の柚子風味炒め / グラン風おから / 菜の花と蓮根の黒酢あんかけ / ズッキーニのガリック和え
塩: 1.6g / 蛋: 7.3g / 脂: 19.2g / 炭: 18.7g



噛む力が弱くなった方向け!!

やわらかいおかず (あいと)

吹寄せ野菜
Cセット
主菜

¥4,620 (税込)
1食あたり ¥660 (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

味噌の香りがさばを包み込む

さばの味噌煮

塩:1.0g / 蛋:6.2g / 脂:13.3g / 炭:3.3g

※販売次第「彩り野菜のコンソメ煮」に切り替わります。

エネルギー 158kcal



エネルギー 116kcal

エビグラタン

塩:1.2g / 蛋:5.1g / 脂:6.5g / 炭:9.1g

エネルギー 116kcal

鮭の照焼き 柚子風味

塩:0.9g / 蛋:7.4g / 脂:6.8g / 炭:6.4g

エネルギー 53kcal

筑前煮

塩:1.1g / 蛋:4.2g / 脂:0g / 炭:8.2g

エネルギー 103kcal

チキンカツ

塩:1.7g / 蛋:6.8g / 脂:5.5g / 炭:6.5g

エネルギー 111kcal

豚肉の生姜焼き

塩:1.2g / 蛋:6.9g / 脂:7.8g / 炭:2.4~4.1g

エネルギー 58kcal

肉じゃが

塩:0.7g / 蛋:3.6g / 脂:0.5~1.0g / 炭:9.3g

B SET

甘辛炒れを絡めたお馴染みの味

ぶりの照焼き

塩:1.2g / 蛋:8.2g / 脂:4.0g / 炭:8.4g

エネルギー 103kcal



エネルギー 60kcal

エビチリ

塩:1.3g / 蛋:5.1g / 脂:1.5g / 炭:6.5g

エネルギー 54kcal

赤魚の素焼き 甘酢あんかけ

塩:0.9g / 蛋:6.8g / 脂:1.1g / 炭:4.0g

エネルギー 85kcal

たっぷり野菜のビーフカレー

塩:1.0g / 蛋:4.0g / 脂:2.9g / 炭:10.9g

エネルギー 74kcal

酢豚風甘酢煮

塩:1.3g / 蛋:5.8g / 脂:2.0g / 炭:8.3g

エネルギー 89kcal

ハンバーグ

塩:0.9g / 蛋:8.2g / 脂:4.0g / 炭:5.1g

エネルギー 29kcal

彩り野菜のコンソメ煮

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

塩:1.1g / 蛋:7.9g / 脂:2.1~6.7g / 炭:4.3g

エネルギー 72~106kcal



エネルギー 54kcal

赤魚の素焼き 甘酢あんかけ

塩:0.9g / 蛋:6.8g / 脂:1.1g / 炭:4.0g

エネルギー 64kcal

ホタテと野菜のあんかけ

塩:0.8g / 蛋:4.4g / 脂:0.8g / 炭:9.6g

エネルギー 106kcal

豚の角煮

塩:0.9g / 蛋:6.0g / 脂:7.9g / 炭:2.3~3.6g

エネルギー 102kcal

具だくさんシチュー

塩:1.0g / 蛋:4.2g / 脂:4.8g / 炭:10.4g

エネルギー 71kcal

鶏肉の香り醤油焼き

塩:1.6g / 蛋:9.2g / 脂:1.1g / 炭:6.1g

エネルギー 43kcal

吹寄せ野菜

塩:0.3g / 蛋:1.3g / 脂:0.5g / 炭:8.9g

ヘルシーな丼ぶりメニュー!!

おうちdeヘルシー丼

野菜たっぷり彩菜カレー

¥3,050 (税込)
1食あたり ¥610 (税込)

A~C共通
らくらく定期便あり

1セット5食

おうちdeヘルシー丼は2月末をもって終売いたします。

A SET

豊富な野菜で彩りも鮮やか

野菜たっぷり彩菜カレー

塩:2.0g / 蛋:11.7g / 脂:8.8g / 炭:76.2g

エネルギー 375kcal

5種ナムルのプルコギビビンバ丼

塩:1.5g / 蛋:13.2g / 脂:7.5g / 炭:63.5g

エネルギー 408kcal

鶏ムネ肉を使ったふんわり親子丼

塩:1.8g / 蛋:14.8g / 脂:7.7g / 炭:69.9g

エネルギー 418kcal

たっぷり大豆のジャージャー麺

塩:1.9g / 蛋:13.0g / 脂:12.6g / 炭:63.1g

エネルギー 450kcal

10種類の食材を使った中華丼

塩:2.2g / 蛋:11.3g / 脂:14.0g / 炭:69.7g

B SET

油で揚げずにヘルシーに

揚げないチキンソースカツ丼

塩:1.7g / 蛋:22.7g / 脂:7.6g / 炭:84.2g

エネルギー 479kcal

牛蒡と玉ねぎが光る豚焼肉丼

塩:2.2g / 蛋:16.1g / 脂:14.6g / 炭:70.8g

エネルギー 468kcal

彩り野菜とベーコンのパペロンチーノ

塩:1.7g / 蛋:16.2g / 脂:20.3g / 炭:55.2g

エネルギー 480kcal

五穀米と豆乳ソースのチキンソリア風

塩:1.3g / 蛋:15.5g / 脂:17.9g / 炭:64.2g

エネルギー 552kcal

野菜たっぷりカラフルひれカツ丼

塩:2.8g / 蛋:16.0g / 脂:18.1g / 炭:81.3g

C SET

タイで定番のチキンライス風に

カオマンガイ風

塩:1.3g / 蛋:27.0g / 脂:5.8g / 炭:51.1g

エネルギー 424kcal

大豆ミートのロコモコ丼

塩:2.2g / 蛋:17.8g / 脂:10.0g / 炭:65.9g

エネルギー 469kcal

3種豆のタコライス

塩:2.2g / 蛋:14.4g / 脂:14.1g / 炭:71.2g

エネルギー 425kcal

ごろっと野菜のガパオライス

塩:2.1g / 蛋:16.0g / 脂:9.5g / 炭:68.8g

エネルギー 255kcal

海鮮ペスカトーレ

塩:1.5g / 蛋:15.2g / 脂:6.0g / 炭:35.2g

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

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も、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100g・減塩いつものおみそ汁セット*1



1,930円(税込)

商品リニューアル
2023年2月1日販売開始

低糖質
ブランパン
(2個入り×10袋セット)

1,620円(税込)

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



糖質
50%
*2
オフ!

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、あなたの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-NU102C
食宅便42食分ピットリ



サイズ:
幅500×奥行550×高さ990

33,500円(税込、送料・設置料込)

※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。

小型冷凍庫(31L)
ウィンコード TH-31RFS1-WH
食宅便14食分ピットリ



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



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。

健康応援マーケット

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。

食物繊維が豊富な「もち麦」

もち麦ごはん
24食セット

ウルチ性の大麦に比べ、もちもちプチプチした食感と香り高い味わいが特徴です。



150g×24食セット
4,277円(税込)

80ポイント(定期160ポイント)

機能性表示食品取得のごぼう茶

(機能性)
国産焙煎
ごぼう茶

28包×3袋セット

冷やして麦茶代わりに!!
原料は良質な
国産ごぼうのみ。



28包(1包1g)×3袋
3,650円(税込)

67ポイント(定期135ポイント)

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)

83ポイント(定期166ポイント)

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!



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」もご用意。

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4,340円(税込)の場合	
通常購入	らくらく定期便
40ポイント	80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、電話注文に限りです。
※口座手続中は代金引換扱いとなります。

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、4,340円(税込)の「塩分ケア」購入で40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。

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。

30,000ポイント
アラジン
グラファイトグリラー グリーン



5,000ポイント
銀座千足屋
銀座プレミアムアイス



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%