

おまかせコース

ご注文から4～7日後のお届け日をご指定いただけます。

例: 11/17(木)注文→お届け可能日は11/21(月)、11/22(火)、11/23(水)、11/24(木)となります。

主菜: 1品
副菜: 4品

1セット
7食
¥3,920(税込)
1食あたり ¥560(税込)

らくらく
定期便あり
別途配送料



【11-3】 ご注文受付 11月17日(木)～11月23日(水) お届け予定 11月21日(月)～11月30日(水)

A
セット

01 八宝菜

副菜: チーズフォンデュ風/茄子田楽/キャベツの風味炒め/2色の桃のコンポート

エ:208kcal / 塩:1.8g / 蛋:11.6g / 脂:11.3g / 炭:14.9g

02 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/肉団子の椎茸あんかけ/小松菜のペーコンステーキ

エ:204kcal / 塩:1.7g / 蛋:19.3g / 脂:6.7g / 炭:14.9g

03 鶏肉の唐揚げおろしポン酢

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

エ:270kcal / 塩:2.2g / 蛋:14.6g / 脂:10.7g / 炭:29.0g

04 赤魚の塩焼き

副菜: 肉焼きそば/味噌田楽/ほうれん草のクルミ和え/レーズン南瓜

エ:234kcal / 塩:2.1g / 蛋:20.9g / 脂:9.3g / 炭:16.5g

05 韓国風焼肉

副菜: 鱈竜田揚げ野菜あんかけ/春雨とチンゲン菜の卵炒め/大根のそぼろあん/さつま芋のリンゴジュース煮

エ:268kcal / 塩:2.2g / 蛋:15.8g / 脂:13.2g / 炭:21.5g

06 鮭(サケ)の豆乳チゲ

副菜: 肉団子の和風あん/南瓜のそぼろあんかけ/小松菜とえきの胡麻びたし/枝豆とポテトの塩和え

エ:201kcal / 塩:2.2g / 蛋:14.0g / 脂:7.7g / 炭:19.0g

07 肉豆腐

副菜: 海老とブロッコリーの塩だれ/白菜とちくわの味噌煮/じゃこと大根菜の炒め煮/牛蒡の甘辛煮

エ:202kcal / 塩:2.3g / 蛋:10.3g / 脂:12.7g / 炭:11.5g

B
セット

01 鯖(サバ)の香味ソース

副菜: ビーフ/フキの煮物/蓮根と人参の金平/ひじきの白和え

エ:356kcal / 塩:1.4g / 蛋:15.5g / 脂:23.3g / 炭:21.1g

02 ピザチキン

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

エ:216kcal / 塩:1.6g / 蛋:17.3g / 脂:8.7g / 炭:17.1g

03 いかとたらこのグラタン風

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

エ:251kcal / 塩:2.3g / 蛋:15.2g / 脂:14.8g / 炭:14.4g

04 浦上そば

副菜: 蓮根ハンバーグのこあんかけ/小松菜とあさりの煮浸し/里芋の黒光和え/高菜炒め

エ:198kcal / 塩:2.5g / 蛋:11.2g / 脂:9.9g / 炭:16.0g

05 鯛(ブリ)の竜田揚げ

副菜: のっぴ風煮物/錦しぎ/いんげんと人参の胡麻和え/キャベツとろろ昆布和え

エ:239kcal / 塩:1.5g / 蛋:24.0g / 脂:12.7g / 炭:7.1g

06 麻婆豆腐

副菜: 海鮮のきのこソース/ひじきと竹輪の煮物/白菜の梅肉和え/りんごレーズンのワイン煮

エ:209kcal / 塩:2.4g / 蛋:15.9g / 脂:11.7g / 炭:9.9g

07 餃子のカニあんかけ

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

エ:277kcal / 塩:2.4g / 蛋:19.5g / 脂:11.8g / 炭:23.0g

【11-4】 ご注文受付 11月24日(木)～11月30日(水) お届け予定 11月28日(月)～12月7日(水)

A
セット

01 鮭(サケ)とさつま揚げの香味ソースかけ

副菜: 牛肉と牛蒡の炒め煮/茄子と蒸し鶏の土佐煮/京揚げ入りひじき/青豆の甘煮

エ:228kcal / 塩:1.9g / 蛋:18.0g / 脂:8.5g / 炭:20.1g

02 チャプチェ

副菜: 鱈の南蛮揚げ/白菜の中華炒め/胡瓜とカニカマのサラダ/キュービックスイートポテト

エ:209kcal / 塩:2.1g / 蛋:14.4g / 脂:8.2g / 炭:19.3g

03 帆立のバター醤油

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

エ:264kcal / 塩:1.3g / 蛋:22.8g / 脂:12.4g / 炭:15.4g

04 ヒレカツの卵とじ

副菜: いかとわかめの青じそだれ/人参と椎茸のナムル/菜の花のお浸し/きのこの白和え

エ:310kcal / 塩:2.6g / 蛋:16.5g / 脂:18.5g / 炭:19.0g

05 鰈(カレイ)のムニエル

副菜: 柳川煮/薩摩揚げの煮物/薩摩芋のオレンジ煮/ピーズのトマト煮

エ:267kcal / 塩:1.9g / 蛋:15.9g / 脂:11.9g / 炭:24.1g

06 鶏肉の生姜煮

副菜: 海老とツナキャベツ煮/山菜金平/青梗菜の煮びたし/椎茸の卵和え

エ:173kcal / 塩:1.7g / 蛋:19.7g / 脂:7.0g / 炭:8.0g

07 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/ひじきと人参の炒め煮

エ:212kcal / 塩:1.2g / 蛋:21.0g / 脂:11.2g / 炭:6.8g

B
セット

01 肉団子の黒酢あんかけ

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

エ:222kcal / 塩:2.4g / 蛋:6.9g / 脂:10.6g / 炭:24.9g

02 鱈(アジ)の胡麻味噌焼き

副菜: 豚肉のスタミナ炒め/小松菜と油揚げの煮浸し/牛蒡とパプリカのサラダ/昆布の佃煮風

エ:227kcal / 塩:1.7g / 蛋:16.5g / 脂:13.3g / 炭:10.2g

03 鶏のトマトソースとじゃが芋のコンソメ煮

副菜: じゃが芋のコンソメ煮/明石焼き/蓮根の炒め/ツナとコーンのおかつか和え

エ:261kcal / 塩:2.2g / 蛋:15.2g / 脂:12.4g / 炭:21.8g

04 海老グラタン

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

エ:326kcal / 塩:2.8g / 蛋:20.4g / 脂:12.6g / 炭:32.7g

05 野菜たっぷり回鍋肉

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

エ:223kcal / 塩:1.5g / 蛋:14.8g / 脂:11.0g / 炭:16.3g

06 茄子と鱈(アジ)の柚子胡椒添え

副菜: ロールキャベツのトマト煮/ブロッコリーのクリーム和え/切干大根煮/豆と牛蒡の甘煮

エ:204kcal / 塩:2.0g / 蛋:10.8g / 脂:9.7g / 炭:18.3g

07 汁無し坦々麺

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

エ:287kcal / 塩:2.2g / 蛋:17.8g / 脂:5.2g / 炭:42.5g

【12-1】 ご注文受付 12月1日(木)～12月7日(水) お届け予定 12月5日(月)～12月14日(水)

A
セット

01 鶏肉の豆乳グラタン風

副菜: 揚げだし豆腐/チリピーズ/ブロッコリーのペーコンあん/クルミの甘露煮

エ:334kcal / 塩:1.4g / 蛋:23.4g / 脂:13.4g / 炭:29.8g

02 鯖(サワラ)の白味噌焼き

副菜: 牛肉の彩り炒め/だし巻き卵の海老あんかけ/キャベツとコーンのコールスロー/大豆のトマト煮

エ:295kcal / 塩:2.4g / 蛋:24.1g / 脂:15.2g / 炭:15.4g

03 豚肉とピーマンの中華炒め

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

エ:265kcal / 塩:2.4g / 蛋:10.6g / 脂:17.4g / 炭:16.6g

04 鱈(タラ)の煮付

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ツ和え/椎茸とじゃが芋のチリソース

エ:236kcal / 塩:1.8g / 蛋:14.9g / 脂:11.7g / 炭:17.9g

05 焼肉と赤魚の香辛焼きベネ添え

副菜: 赤魚の香味焼きベネ添え/春雨の中華和え/里芋の味噌煮/高菜炒め

エ:217kcal / 塩:2.0g / 蛋:16.4g / 脂:8.7g / 炭:18.5g

06 鯛(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

エ:207kcal / 塩:1.8g / 蛋:18.5g / 脂:10.2g / 炭:10.6g

07 肉団子と野菜のトマト煮

副菜: 鱈の香味あん/蒸し鶏と野菜の辛子和え/わかめと卵の生姜煮/筍の土佐煮

エ:192kcal / 塩:2.3g / 蛋:13.6g / 脂:10.0g / 炭:11.8g

B
セット

01 鱈(アジ)のたっぷりキノコ根菜添え

副菜: 豚肉の卵とじ/白菜とじゃが芋のお浸し/大根といかの煮物/薩摩芋の甘煮

エ:257kcal / 塩:1.2g / 蛋:19.0g / 脂:13.9g / 炭:14.0g

02 牛しゃぶ

副菜: たらこスパゲティ/茄子のトマトクリームソース/ほうれん草ときこのバター風味和え/じゃが芋の炒り煮

エ:264kcal / 塩:1.9g / 蛋:16.1g / 脂:16.7g / 炭:12.2g

03 味噌おでん

副菜: あんかけスパゲティ/青菜のしらす和え/ひじきの煮物/梨のコンポート

エ:199kcal / 塩:3.2g / 蛋:11.4g / 脂:5.2g / 炭:26.8g

04 鶏肉と里芋の田舎煮

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

エ:202kcal / 塩:2.9g / 蛋:15.1g / 脂:10.9g / 炭:10.7g

05 カジキの竜田揚げ

副菜: ねぎ塩ハンバーグ/金平牛蒡/青梗菜のお浸し/白いんげん豆の甘煮

エ:316kcal / 塩:1.8g / 蛋:27.9g / 脂:12.2g / 炭:23.7g

06 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/野菜入り卵焼き/いんげんの胡麻よじ

エ:244kcal / 塩:2.6g / 蛋:17.2g / 脂:10.6g / 炭:20.2g

07 鯖(マグロ)の煮付

副菜: 肉団子の甘酢あん/青梗菜と干し海老の中華あんかけ/麻婆茄子/枝豆チーズ

エ:278kcal / 塩:2.5g / 蛋:23.8g / 脂:11.5g / 炭:19.8g

A セット

01 赤魚の煮付

副菜: 豚肉のトマトソース/里芋のそぼろ煮/いんげんの胡麻和え/白滝の炒り煮

エ:196kcal / 塩:2.5g / 蛋:18.2g / 脂:7.7g / 炭:13.8g

02 鶏ささみのカレーフライ

副菜: 鯖の照り煮/がんもの含め煮/小松菜のお浸し/じゃこ枝豆の炒り卵

エ:240kcal / 塩:2.5g / 蛋:23.9g / 脂:8.5g / 炭:17.1g

03 海鮮あんかけ焼きそば

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

エ:322kcal / 塩:2.5g / 蛋:11.1g / 脂:15.1g / 炭:34.3g

04 韓国風焼肉

副菜: 鯖竜田揚げ野菜あんかけ/春雨とチンゲン菜の卵炒め/大根のそぼろあん/さつま芋のリンゴジュース煮

エ:268kcal / 塩:2.2g / 蛋:15.8g / 脂:13.2g / 炭:21.5g

05 鰯(アジ)の塩焼き

副菜: 鶏の竜田揚げ/里芋と蒟蒻の田菜/菜の花と錦糸卵のお浸し/昆布煮

エ:197kcal / 塩:2.4g / 蛋:18.0g / 脂:10.1g / 炭:8.4g

06 豚肉と白菜の生姜煮

副菜: 揚げ穴子と小松菜の卵和え/くわいの胡麻味噌和え/彩り五穀ひじき/ピーマンのじゃこ和え

エ:217kcal / 塩:2.5g / 蛋:10.0g / 脂:8.8g / 炭:24.5g

07 鱈(タラ)のきのこクリーム

副菜: ミートソース/3種の野菜のお浸し/ブロッコリーとコーンの塩茹/わかめとツナの和え物

エ:234kcal / 塩:1.8g / 蛋:17.7g / 脂:10.2g / 炭:18.0g

B セット

01 豚肉ときこの柳川風

副菜: 網ごし揚げの生姜あん/小松菜のナムル/葡萄煮/ピーマンとツナの炒め煮

エ:219kcal / 塩:2.6g / 蛋:9.1g / 脂:13.6g / 炭:14.8g

02 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

エ:254kcal / 塩:2.3g / 蛋:18.5g / 脂:11.0g / 炭:20.3g

03 プルコギ

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/きぬさやおかか和え

エ:184kcal / 塩:1.7g / 蛋:11.3g / 脂:6.9g / 炭:19.1g

04 鮭(サケ)と野菜の豆乳のクリーム煮

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

エ:207kcal / 塩:1.6g / 蛋:12.7g / 脂:12.5g / 炭:11.3g

05 麻婆茄子

副菜: 海老の胡麻ソース/いんげんのおかか和え/りんごのコンポート/ブロッコリーの洋風和え

エ:288kcal / 塩:2.1g / 蛋:8.2g / 脂:15.7g / 炭:28.8g

06 鯖(サバ)の胡麻照焼き

副菜: 水炊き風/たらことマッシュポテト/ふろふき大根/大豆昆布煮

エ:297kcal / 塩:2.0g / 蛋:20.4g / 脂:19.0g / 炭:10.9g

07 鶏のデミソース仕立て

副菜: 茄子の土佐煮/海老とブロッコリーのサラダ/菜の花の辛子和え/蒟蒻の胡麻味噌和え

エ:212kcal / 塩:1.5g / 蛋:19.3g / 脂:9.8g / 炭:11.5g

A セット

01 牛肉の牛蒡煮

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

エ:231kcal / 塩:1.9g / 蛋:12.2g / 脂:10.0g / 炭:23.0g

02 さっぱり鰯(アジ)とやわらか葱

副菜: 肉じゃが/オイスター野菜炒め/肉団子の椎茸あんかけ/小松菜のペーコンソテー

エ:204kcal / 塩:1.7g / 蛋:19.3g / 脂:6.7g / 炭:14.9g

03 まろやか黒酢の酢豚

副菜: 海鮮野菜春雨/水菜と白菜の煮浸し/トマトと卵の洋風和え/茄子のそぼろあんかけ

エ:250kcal / 塩:1.6g / 蛋:13.5g / 脂:13.5g / 炭:18.8g

04 鰯(アジ)の竜田揚げ

副菜: パンパンジー/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

エ:319kcal / 塩:1.4g / 蛋:20.0g / 脂:14.5g / 炭:27.1g

05 里芋と肉団子の豆乳チーズ

副菜: いかと青梗菜の和え物/白菜柚子酢和え/あさりと木耳の佃煮風/大豆とほうれん草の白和え

エ:207kcal / 塩:2.4g / 蛋:11.9g / 脂:6.4g / 炭:25.4g

06 ビッグ海老フライ

副菜: 豚肉とキャベツの炒め物/だし巻き卵/白和え/パンパンジー

エ:385kcal / 塩:1.8g / 蛋:16.3g / 脂:21.7g / 炭:31.1g

07 鶏肉のハーブガーリック

副菜: 鯖の煮付/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/山芋のおかか風味

エ:190kcal / 塩:1.8g / 蛋:24.4g / 脂:3.8g / 炭:14.8g

B セット

01 鯖(サワラ)の生姜煮

副菜: 鶏と野菜の赤みそ仕立て/豆のクリーム煮/切干大根/里芋の柚子あんかけ

エ:231kcal / 塩:2.2g / 蛋:16.0g / 脂:8.9g / 炭:21.9g

02 親子煮と鰯(ブリ)の照焼き

副菜: 鯖の照焼き/肉じゃが/小松菜としらすがのお浸し/金平ごぼう

エ:222kcal / 塩:2.5g / 蛋:23.5g / 脂:7.8g / 炭:14.4g

03 鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜

副菜: 茄子のミートソース/彩り春雨/牛蒡の煮物/なめこおろし

エ:191kcal / 塩:1.5g / 蛋:13.5g / 脂:5.6g / 炭:21.6g

04 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

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

05 穴子のとろとろ卵とじ

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

エ:240kcal / 塩:2.2g / 蛋:14.9g / 脂:13.0g / 炭:16.0g

06 豚肉と野菜の卵和え

副菜: いかとブロッコリーの照りだれ/厚揚げの生姜あんかけ/チンゲン菜のナムル/なすのおろし煮

エ:212kcal / 塩:2.7g / 蛋:11.9g / 脂:14.3g / 炭:8.7g

07 赤魚の塩焼き

副菜: 肉焼きそば/味噌田菜/ほうれん草のクム和え/レーズン南瓜

エ:234kcal / 塩:2.1g / 蛋:20.9g / 脂:9.3g / 炭:16.5g

A セット

01 鱈(タラ)のもろみ味噌

副菜: 大根のそぼろあん/ワカメと卵のしらす和え/じゃが芋のトマトクリーム/湯葉煮

エ:157kcal / 塩:2.1g / 蛋:17.0g / 脂:4.6g / 炭:11.5g

02 鶏肉とカシューナッツの炒め

副菜: あさりのトマトソース/いかの中華あんかけ/大学芋/きぬさやの卵とじ

エ:294kcal / 塩:1.8g / 蛋:20.3g / 脂:10.6g / 炭:29.0g

03 おでん

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

エ:222kcal / 塩:2.0g / 蛋:15.4g / 脂:10.6g / 炭:16.1g

04 麻婆豆腐

副菜: 海鮮のきのこソース/ひじきと竹輪の煮物/白菜の梅肉和え/りんごとレーズンのワイン煮

エ:209kcal / 塩:2.4g / 蛋:15.9g / 脂:11.7g / 炭:9.9g

05 鯖(サワラ)の野菜あんかけ

副菜: 鶏肉と野菜のトマト煮/ひじきと竹輪のおかか煮/青梗菜と揚げのお浸し/煮豆

エ:245kcal / 塩:2.0g / 蛋:21.4g / 脂:11.1g / 炭:15.0g

06 豚肉の生姜煮

副菜: 鯖の胡麻だれ/春雨甜麺醤和え/いんげんの煮びたし/蒟蒻と枝豆の白和え

エ:300kcal / 塩:1.5g / 蛋:17.2g / 脂:16.3g / 炭:21.1g

07 鯖(サバ)の塩麹焼き

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

エ:307kcal / 塩:2.3g / 蛋:20.4g / 脂:20.9g / 炭:9.2g

B セット

01 チャプチェ

副菜: 鯖の南蛮揚げ/白菜の中華炒め/胡瓜とカニカマのサラダ/キューピックスイトポテト

エ:209kcal / 塩:2.1g / 蛋:14.4g / 脂:8.2g / 炭:19.3g

02 鰯(アジ)の柚子南蛮

副菜: 豚肉の山椒焼き/青梗菜のナムル/大豆と昆布の煮物/蒟蒻の土佐和え

エ:329kcal / 塩:1.9g / 蛋:22.1g / 脂:18.2g / 炭:19.0g

03 豚バラ肉の焼肉

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

エ:226kcal / 塩:1.5g / 蛋:12.1g / 脂:13.9g / 炭:13.0g

04 いかとたらこのグラタン風

副菜: 炭火焼鶏つくね/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

エ:251kcal / 塩:2.3g / 蛋:15.2g / 脂:14.8g / 炭:14.4g

05 鶏肉と大根の煮物

副菜: カンパチハンバーグの生姜あん/蓮根の梅酢和え/ずいきと京揚げの煮物/枝豆の煮物

エ:191kcal / 塩:2.3g / 蛋:16.5g / 脂:7.3g / 炭:14.6g

06 鰯(ブリ)の照り焼き

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

エ:222kcal / 塩:2.3g / 蛋:21.8g / 脂:8.4g / 炭:14.8g

07 茄子と厚揚げの肉味噌がけ

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

エ:239kcal / 塩:1.9g / 蛋:16.1g / 脂:14.1g / 炭:12.2g