

カロリーケア1200・1600 リニューアルのお知らせ

「食宅便カロリーケア1200・1600」がリニューアル致します。

10月より現行商品が終了次第随時新商品に切り替えてまいります。今回はセット内容も見直し、10月7日(月)お届け分より新セットへの切替えを予定しております。

【カロリーケア 1200】

	商品名(主菜)	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
A セ ッ ト	鱈(タラ)の煮付	豚肉の中華味噌和え	キャベツの紅えび和え	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	209	15.3	12.0	9.9	1.6
	牛肉のXO醤炒め	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	242	12.8	13.9	16.4	1.5
	鱈(サワラ)の柚庵焼き	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	231	18.4	10.6	15.4	1.8
	豚肉の生姜煮	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	240	17.0	11.9	16.2	1.7
	チーズダッカルビ風	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	239	16.4	11.9	16.6	1.9
	さっぱり鰯(アジ)とやわらか葱	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	227	17.3	11.6	13.3	2.0
	豚肉の甘酢炒め	鮭の豆乳ホワイトソース	菜の花ゆず和え	キャベツの塩麹和え	白花豆	230	12.6	10.7	20.7	1.9

	商品名(主菜)	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
B セ ッ ト	鱈(サワラ)の生姜煮	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	211	18.2	10.3	11.3	1.3
	ブルコギ	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	220	10.9	11.3	18.6	1.5
	鶏肉のレモンペッパー焼き	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	221	20.2	10.1	12.5	1.9
	シーフードカレー	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	242	14.9	15.2	11.1	2.0
	鶏肉と帆立の甘辛煮	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	208	19.4	7.7	15.4	2.5
	麻婆茄子	海老の胡麻ソース	いんげんのおかか和え	白菜と油揚げの煮浸し	蒟蒻の煮物	203	9.0	13.6	10.9	1.8
	鰯(アジ)の柚子南蛮	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	229	18.5	11.2	13.4	1.7

	商品名(主菜)	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
C セ ッ ト	スープカレー	鱈のムニエル	里芋のそぼろ煮	茄子の煮浸し	蒟蒻の甘煮	205	12.7	11.3	13.2	1.9
	十勝風豚焼肉	鰯の梅だれ	チンゲン菜ソテー	豆乳クリームベネ	たまごサラダ	240	15.2	14.8	11.5	1.6
	豚肉のチリソース	いかと青梗菜の塩炒め	ベネの明太和え	薩摩芋の白和え	焼売	202	14.6	8.3	17.3	1.9
	赤魚の野菜旨煮	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	235	21.3	10.6	13.8	2.1
	鱈(サワラ)の胡麻味噌焼だれ	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	210	17.8	12.3	7.0	1.9
	青椒肉絲	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	208	15.4	9.8	14.5	2.2
	鰯(アジ)の塩焼き	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	214	21.4	10.1	9.5	1.7

	商品名(主菜)	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
D セ ッ ト	回鍋肉	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	212	14.2	11.5	13.0	1.5
	牛肉の味噌煮込み	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	232	13.0	15.1	11.0	1.8
	チキンの香草焼き	大根のカニあんソース	いんげんと卵のかわりし和え	煮しめ	筍の鯉煮	237	23.5	11.8	9.3	1.4
	鰯(ブリ)の照り焼き	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	225	22.3	11.2	8.8	1.9
	帆立のチャウダー	ナポリタン	ゆばおろし和え	白菜と昆布の浅漬け	薩摩芋のあんこ和え	216	10.7	9.2	22.5	1.8
	赤魚の煮付	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	219	17.0	11.9	11.1	1.6
	鰯(カレイ)の煮付	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	217	17.3	10.4	13.5	2.4

	商品名(主菜)	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
E セ ッ ト	帆立の醤油バター風味	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	224	18.6	9.3	16.4	1.3
	和風だしのポークカレー	鱈の塩焼き	カニかま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	237	19.6	11.9	12.9	2.4
	鰯(アジ)の風味焼き	鶏の唐揚げ	里芋と蒟蒻の田楽	菜の花と卵の辛子和え	白菜のお浸し	231	18.0	11.6	13.5	1.8
	塩ちゃんこ	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	238	16.6	12.0	15.9	2.2
	赤魚の地中海風レモンソース	筑前煮	がんもの含め煮	きのこの卵とじ	ひじき煮	222	19.0	12.4	8.6	1.7
	さっぱり豚肉の中華風	揚げ鯖ともやし	春雨のオイスター和え	キャベツとあさりのボンゴレ	五目豆煮	205	19.8	8.9	11.2	2.0
	チキンの赤ワインソテー	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	243	16.3	15.2	10.2	1.5

製造等の都合により商品内容、栄養価が変更となる場合がございます。

ご不明な点等ございましたらコールセンターまでお問い合わせ下さい。

ハ イ ショ ク サン キュウ

0120-8149-39

[受付時間]
8:30~20:30
(土日祝も可)

【カロリーケア 1600】

	商品名(主菜)	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
A セ ッ ト	クリームシチュー	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	281	16.7	18.8	11.6	1.9
	鰈(カレイ)の甘酢あんかけ	鶏肉の甘辛煮	薩摩揚げの煮物	ほうれん草とコーンのソテー	じゃこの炒り卵	269	20.7	13.4	16.4	2.3
	牛肉の牛蒡煮	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	253	8.9	16.8	16.6	1.3
	豚肉のぶっかけ葱醤油	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	いんげんの胡麻ごし	296	8.9	19.1	22.4	1.7
	鱈(タラ)の竜田揚げきのこあんかけ	肉野菜炒め	高野豆腐の含め煮	小松菜のお浸し	金平ポテト	263	17.5	15.0	14.6	2.2
	鶏肉の時雨煮	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	270	19.9	16.3	10.8	1.9
	魚介のフライセット	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	323	14.8	19.3	22.5	1.8
B セ ッ ト	豚肉と野菜の胡麻だれ	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	309	17.1	22.7	9.0	2.3
	チキンソテーマスタード	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	281	16.9	16.4	16.3	2.4
	鰯(アジ)の野菜あんかけ	筑前煮	卵焼き	豚肉の梅だれ	菜の花のお浸し	270	23.7	15.0	9.9	1.9
	鶏と野菜の揚げ煮	根菜のひき肉あんかけ	春雨チャンプル	ラタトゥウ	ひじき煮	349	11.6	22.9	24.0	2.3
	鯖(サバ)の照り煮	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	251	12.7	14.1	18.3	2.0
	いかとたらこのグラタン風	鶏つくね	もやしと人参のナムル	小松菜のお浸し	玉葱の中華風おかつ和え	261	15.2	14.5	17.2	2.1
	牛しゃぶ	たらこのクリームスパゲティ	茄子のトマトソース	ほうれん草ときのこのバター風味和え	海老とセロリのガーリックソテー	262	14.6	13.9	19.6	1.6
C セ ッ ト	豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め	海老マヨグラタン	筑前煮	ビーフと青梗菜のオイスター和え	えのきおろし	278	18.1	12.7	23.0	2.2
	餃子のカニあんかけ	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	344	17.5	18.0	28.0	2.4
	鱈(タラ)の洋風煮	九条ねぎの和風麻婆	刻み高野の含め煮	小松菜と紅えびのお浸し	なめこおろし	283	13.9	21.4	8.7	1.5
	和風ハンバーグ	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	253	17.3	13.5	15.7	1.9
	鰈(カレイ)のパン粉焼きレモンバターソース	柳川煮	薩摩揚げの煮物	白菜のお浸し	ピーンズのトマト煮	281	16.6	15.2	19.1	2.4
	鰯(ブリ)大根	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	268	24.4	12.7	13.7	2.1
	鶏肉の麩焼き	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	267	20.6	14.8	12.8	1.6
D セ ッ ト	豚肉と玉葱のふんわり卵とじ	鯖の山椒焼き	ツナポテト	小松菜ともやしの和え物	えのきのタラコ和え	257	15.0	16.9	11.1	2.2
	鶏肉の塩焼き	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	277	17.9	19.8	6.9	1.8
	おでん	鶏の唐揚げボン酢風味	じゃが芋の味噌煮	やみつきキャベツ	炒り卵	307	16.9	18.5	17.9	2.5
	ハッシュドビーフ	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	286	11.7	20.4	13.7	2.4
	トマト煮込みハンバーグ	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	247	13.5	12.9	19.3	2.0
	鰈(カレイ)の衣揚げユウリンソース	パンバンジー	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	252	23.9	10.2	16.2	1.9
	チキンカレー	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	245	17.8	15.3	9.0	2.2
E セ ッ ト	鰯(アジ)の胡麻味噌焼き	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	271	16.9	18.1	9.8	1.2
	オムハヤシ	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	317	12.7	19.1	23.7	2.1
	鰈(カレイ)のさっぱりおろしソース	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	256	20.6	10.5	19.7	2.1
	鶏の唐揚げ 甘辛胡麻醤油	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	299	16.3	13.3	28.4	2.3
	豚肉と高野豆腐の煮物	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ロンチーノ風	葉大根のお浸し	341	16.2	26.2	10.2	1.6
	チキントマトソースとクリーミーコロッケ	クリーミーコロッケ	カリフラワーのポトフ	ほうれん草のお浸し	海老とセロリのガーリックソテー	270	17.0	15.1	16.3	1.3
	鯖(サバ)の塩麩焼き	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	325	13.8	26.0	8.9	1.7

製造等の都合により商品内容、栄養価が変更となる場合がございます。