

～毎週木曜日または金曜日の夕食宅配と一緒にお届けします～ 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立一覧

全
20種類

さんまの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース



413kcal 塩分3.0g アレルゲン:乳・小麦

- ①さんまの幽庵焼き きのご添え
- ②グリルチキンのごま葱酢ソース
- ③かぼちゃの煮物
- ④高野豆腐のひすいあんかけ
- ⑤切干大根の煮物
- ⑥いんげんのごま和え

さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め



340kcal 塩分2.3g アレルゲン:かに・小麦・卵・乳

- ①さわらの香醋ソース
- ②豚肉の甘酒みそ炒め
- ③冬瓜の土佐煮
- ④高野豆腐のかに風味あんかけ
- ⑤さつまいもと昆布の煮物
- ⑥ほうれん草のバターソテー

鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物



365kcal 塩分1.9g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①鮭の湯葉あんかけ
- ②牛肉ときのこの炒め物
- ③高野豆腐の玉子とじ
- ④揚げと昆布の煮物
- ⑤小松菜のおひたし
- ⑥春雨の中華和え

さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐



311kcal 塩分2.8g アレルゲン:小麦

- ①さばの煮付け
- ②ごぼう入り肉豆腐
- ③じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ④ブロッコリーのジュレサラダ
- ⑤小松菜と切干大根のごましょうゆ
- ⑥茎わかめの当座煮

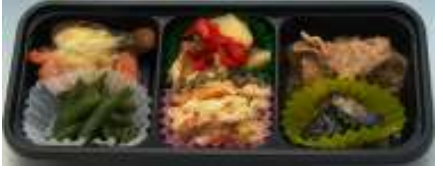
鯖の味噌煮・ハンバーグ



302kcal 塩分2.7g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①鯖の味噌煮
- ②ハンバーグ
- ③かぼちゃとオクラの煮物
- ④チャプチェ
- ⑤ひじきの煮物
- ⑥ツナと白菜の炒め煮

焼鮭のゆず味噌がけ・豚肉の生姜焼き



343kcal 塩分2.1g アレルゲン:小麦

- ①焼鮭のゆず味噌がけ
- ②豚肉の生姜焼き
- ③じゃがいものそぼろあんかけ
- ④卵の花
- ⑤いんげんのおひたし
- ⑥茄子のごまよこし

赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め



348kcal 塩分1.9g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）
- ②豚肉と玉子の塩炒め
- ③じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ④ひじきの煮物
- ⑤大根とじゃこのおひたし
- ⑥くずし豆腐とれんこん生姜炒め

鰯のパン粉焼き・トマト油淋鶏



387kcal 塩分2.3g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①鰯のパン粉焼き
- ②トマト油淋鶏
- ③豆腐と玉子のチャンプル
- ④さつまいもと人参のそぼろ和え
- ⑤揚げと昆布の煮物
- ⑥キノコのソテーゆず風味

鰯のレモン焼き・野菜と豚肉の煮物



338kcal 塩分2.1g アレルゲン:卵・乳・小麦・かに

- ①鰯のレモン焼き
- ②野菜と豚肉の煮物
- ③かにとくわいのしんじょ
- ④ごぼうの玉子とじ
- ⑤いんげんの塩糎炒め
- ⑥中華春雨豆板醤入り

カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ



397kcal 塩分3.4g アレルゲン:卵・小麦

- ①カレイの香味焼き
- ②鶏肉の甘酢あんかけ
- ③若竹煮
- ④ほうれん草の白和え
- ⑤梅しそめん
- ⑥れんこんの甘辛煮

ホキの磯辺和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）



372kcal 塩分1.9g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①ホキの磯辺和風あん
- ②牛肉の炒め物
- ③白菜の煮びたし
- ④玉子とじ煮
- ⑤茄子の生姜醤油
- ⑥いんげんの和え物

ぶりのおろしソースがけ・豚ばら肉のポン酢マスタード



351kcal 塩分2.9g アレルゲン:小麦

- ①ぶりのおろしソースがけ
- ②豚ばら肉のポン酢マスタード
- ③じゃがいものツナ煮
- ④春雨と野菜のごま油炒め
- ⑤茄子の味噌煮込み
- ⑥おくらのおひたし

鰯のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き



356kcal 塩分1.8g アレルゲン:卵・乳・小麦・溶け

- ①鰯のトマトマリネ
- ②鶏肉の香草焼き
- ③かぼちゃと椎茸の含め煮
- ④ほうれん草オイスターソース炒め
- ⑤カリフラワーのサラダ
- ⑥れんこんのごま和え

カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ



276kcal 塩分2.1g アレルゲン:卵・乳・小麦・そば

- ①カレイのゆず胡椒ソース
- ②豚ヒレかつの玉子とじ
- ③高野豆腐と野菜の煮物
- ④ひじきの煮物
- ⑤茶そば
- ⑥わけぎの煮びたし

あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け



423kcal 塩分1.9g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①あじと彩り野菜エスカベッシュ風
- ②鶏肉のはちみつ味噌漬け
- ③もちふの和風あんかけ
- ④ほうれん草と筍の煮びたし
- ⑤青のりポテト
- ⑥彩り玉子炒め

さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ



360kcal 塩分1.8g アレルゲン:卵・小麦・かに

- ①さわらの黄身おろし蒸し
- ②鶏肉の中華あんかけ
- ③豆腐のきのごあんかけ
- ④ほうれん草とカニカマのおひたし
- ⑤ピーマンの味噌炒め
- ⑥オクラのおかか和え

さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風



372kcal 塩分2.0g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①さわらの塩こうじ漬け焼き
- ②鶏肉の酢豚風
- ③ジャーマンポテト
- ④もちふの玉子とじ
- ⑤キャベツとコーンの炒め物
- ⑥おくらのごま和え

赤魚のみりん焼き・豚すき焼き



387kcal 塩分2.3g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①赤魚のみりん焼き
- ②豚すき焼き
- ③玉子とじ
- ④さつまいもの含め煮
- ⑤なすのトマトみそがけ
- ⑥わらびのおかか和え

鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ



380kcal 塩分2.8g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①鮭の漬け焼きナムル風
- ②牛肉とごぼうの玉子とじ
- ③さつまいもグラタン
- ④高野豆腐の田楽
- ⑤ひじきの煮物
- ⑥カリフラワーのマスタード和え

ぶりのもろみ焼き・肉じゃが



386kcal 塩分2.1g アレルゲン:卵・小麦・かに

- ①ぶりのもろみ焼き
- ②肉じゃが
- ③冬瓜のかに風味あんかけ
- ④玉子とじ煮
- ⑤ほうれん草のおひたし
- ⑥切干大根とツナの塩ぼん酢和え

※【冷凍おかず】のみのお届けは行っておりません。夕食宅配のお弁当と一緒にお届け致します。