

～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
24種類

2021年11月更新

さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き



392kcal 塩分2.6g アレルゲン:卵・小麦

- ①さわらのカレー竜田揚げ
- ②豚すき焼き
- ③おくらのおかか和え
- ④大根の胡麻ソース
- ⑤玉子とじ煮
- ⑥小松菜のポン酢和え

鯖の味噌煮・ハンバーグ



316kcal 塩分2.7g アレルゲン:卵・乳・小麦

- ①鯖の味噌煮
- ②ハンバーグ彩り野菜ソース
- 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

たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き



359kcal 塩分2.4g アレルゲン:卵・小麦

- ①たらの野菜あんかけ
- ②豚肉の生姜焼き
- ③ほうれん草の白和え
- ④糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ⑤フライドポテト
- ⑥いんげんのおひたし

カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ



350kcal 塩分3.0g 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

鯖のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き



355kcal 塩分1.7g アレルゲン:卵・乳・小麦・落花生

- ①鯖のトマトマリネ
- 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

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

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

たらの中華ごまだれ・芋煮（牛肉と里芋の煮物）



361kcal 塩分2.2g アレルゲン:卵・乳・小麦

- 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ぽん酢和え

鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物



349kcal 塩分2.0g アレルゲン:卵・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荳わかめの当座煮

さばの幽庵焼き・ Grillチキンのごま葱酢ソース



375kcal 塩分2.8g アレルゲン:乳・小麦

- ①さばの幽庵焼ききのご添え
- ②Grill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

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

カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ



318kcal 塩分2.8g アレルゲン:卵・乳・小麦

- 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じゃがいものおかか和え
- ⑥キャベツとベーコンの炒め物

鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ



362kcal 塩分2.0g アレルゲン:卵・小麦

- ①鮭の塩焼き
- ②鶏肉の梅みそだれ
- ③高野豆腐の炊き合わせ
- ④小松菜のおひたし
- ⑤野菜の玉子とじ
- ⑥切干大根の煮物

ぶりのもろみ焼き・肉じゃが



384kcal 塩分2.3g 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ぽん酢和え

めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース



319kcal 塩分2.9g アレルゲン:卵・乳・小麦・かに

- ①めばるの竜田揚げ
- ②ハンバーグの玉ねぎソース
- ③冬瓜のかに風味あんかけ
- ④さつまいもと竹輪の甘辛煮
- ⑤金平ごぼう
- ⑥いんげんの白和え

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

鰯のパン粉焼き・トマト油淋鶏



387kcal 塩分2.4g 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さつまいもと人参のそぼろ和え
- ④炒り玉子炒め
- ⑤揚げと昆布の煮物
- ⑥れんこんの金平

赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め



326kcal 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

ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め



433kcal 塩分2.6g アレルゲン:小麦

- ①ぶりのおろしソースがけ
- ②豚肉とごぼうの実山椒炒め
- ③高野豆腐の煮物
- ④じゃがいものツナ煮
- ⑤茄子の味噌煮込み
- ⑥おくらのおひたし

赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ



379kcal 塩分2.2g アレルゲン:卵・乳・小麦・えび・かに

- ①赤魚のみりん焼き
- ②鶏肉の中華あんかけ
- ③ほうれん草とカニカマのおひたし
- ④なすの煮物
- ⑤炒り豆腐
- ⑥ピーマンの味噌炒め

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

鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ



376kcal 塩分2.2g アレルゲン:乳・小麦

- ①鮭のみそ漬け焼き・
- ②鶏肉のおろしがけ
- ③キャベツのさっと煮
- ④金平ごぼう
- ⑤ロマネスコカリフラワーのごま和え
- ⑥春雨の炒め物

カレイの山菜あん・豚焼肉



383kcal 塩分2.6g アレルゲン:卵・小麦

- ①カレイの山菜あん
- ②豚焼肉
- ③高野豆腐の玉子とじ
- ④小松菜のおひたし
- ⑤れんこんと竹輪のきんぴら
- ⑥春雨の中華和え