

# ～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

## めばるの揚げたし・ハンバーグデミグラスソース



330kcal 塩分2.2g アレルゲン:小麦・乳

- ①めばるの揚げたし
- ②ハンバーグデミグラスソース
- ③豆腐とツナのチャンプル
- ④さつまいもとさつま揚げの煮物
- ⑤小松菜のソテー
- ⑥切干大根の煮物

## 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物



357kcal 塩分1.9g 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高野豆腐の煮物
- ④キャベツとコーンの炒め物
- ⑤揚げと昆布の煮物
- ⑥春雨の中華和え

## さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め



346kcal 塩分2.5g 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大根の土佐煮
- 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

## さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース



320kcal 塩分2.4g アレルゲン:小麦・乳

- ①さばのみそ煮
- ②ハンバーグ彩り野菜ソース
- ③かぼちゃとおくらの煮物
- ④ツナと白菜の炒め煮
- ⑤ひじきの煮物
- ⑥チャブチェ

## 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

## あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏



386kcal 塩分2.4g アレルゲン:小麦・卵・乳

- ①あじのパン粉焼き
- ②トマト油淋鶏
- ③さつまいもと人参のそぼろ和え
- ④彩り玉子炒め
- ⑤れんこんの金平
- ⑥揚げと昆布の煮物

## 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:小麦・卵

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

## さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース



375kcal 塩分2.8g アレルゲン:小麦・乳

- ①さばの幽庵焼き
- 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

## 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め



315kcal 塩分1.8g アレルゲン:小麦・卵・乳

- 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れんこんの金平
- ⑤ひじきの煮物
- ⑥小松菜の煮びたし

## 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:小麦・卵

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

## ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)



360kcal 塩分2.2g アレルゲン:小麦・卵・乳

- ①ホキの磯天和風あん
- ②牛肉の炒め物(トマト風味)
- ③白菜の煮びたし
- ④高野豆腐の煮物
- 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・豚肉とごぼうの実山椒炒め



431kcal 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

## あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き



356kcal 塩分1.7g アレルゲン:小麦・卵・乳

- ①あじのトマトマリネ
- 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風



318kcal 塩分2.8g アレルゲン:小麦・卵・乳

- ①カレイのゆず胡椒ソース
- ②豚ヒレかつの玉子とじ風
- ③高野豆腐と野菜の煮物
- ④じゃがいものおかか和え
- ⑤キャベツとベーコンの炒め物
- ⑥ひじきの煮物

## 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:えび・かに・小麦・卵・乳

- 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

## 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:小麦・卵・乳

- 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

## 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ



383kcal 塩分2.1g アレルゲン: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さつまいもの甘辛和え
- ⑥切干大根の煮物

## 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:小麦・卵・乳

- 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キャベツとコーンの炒め物
- ⑤もちふの玉子とじ
- ⑥おくらのごま和え

## 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ



368kcal 塩分2.8g アレルゲン:小麦・卵・乳

- 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カリフラワーのマスタード和え
- ⑥ひじきの煮物

## ぶりのもろみ焼き・肉じゃが



357kcal 塩分2.6g アレルゲン:かに・小麦・卵

- 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豆腐の中華炒め
- 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

## 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:小麦・乳

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

## たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き



347kcal 塩分2.4g アレルゲン:小麦・乳

- ①たらの中華ねぎごまだれ
- ②豚すき焼き
- ③大根の鶏そぼろあんかけ
- ④おくらのおかか和え
- ⑤小松菜のおひたし
- ⑥れんこんのごま和え

## めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース



311kcal 塩分2.5g アレルゲン:かに・小麦・卵・乳

- 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

## カレイの山菜あん・豚焼肉



364kcal 塩分2.6g アレルゲン:小麦・卵

- ①カレイの山菜あん
- ②豚焼肉
- ③がんと椎茸の煮物
- 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