

メニューカタログ

1セット5食または7食でお届けいたします。
 5食…各セット太宰のメニュー5食 / 7食…各セット全てのメニュー7食
 ご注文から4~7日後のお届け日をご指定いただけます。
 各コース、7食セットの通常購入額は、会員ランクによって異なります。
 [らくらく定期便をご利用中の方] お届けセットはサイクル表をご確認ください。

おまかせ

1セット 5食
 通常購入 ¥3,408 (税込)
 定期購入 ¥2,981 (税込)

おこのみセレクト

1セット 7食
 通常購入 ¥4,770 (税込)
 定期購入 ¥4,173 (税込)

プラチナ・ゴールド
シルバー会員 1食あたり ¥596 (税込)

ブロンズ・
レギュラー会員 1食あたり ¥682 (税込)

※番号が記載されている献立のなかからお選びいただけます。
 ※4食からご購入いただけます。

ご注文受付 5月2日(木)~5月8日(水) お届け予定 5月6日(月)~5月15日(水)

01 鰯(アジ)の蒲焼き風 油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/ごんにゃくの酢味噌和え E:285kcal/塩:2.0g/糖:18.2g/脂:15.4g/炭:22.7g	02 青椒肉絲 エビマヨ/きゅうりのピリ辛和え/ごま団子 E:302kcal/塩:1.8g/糖:18.5g/脂:15.9g/炭:23.2g	03 鰯(タラ)のきのこクリーム 3種野菜のサラダ/イタリアン野菜のミートソース/ブロッコリーソース E:274kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:15.9g/炭:19.2g	04 豚肉のスタミナ炒め はたと大根のうま煮/菜の花とかにかまの軸子と和え/きんぴらごぼう E:273kcal/塩:1.9g/糖:20.2g/脂:14.0g/炭:19.6g	05 海老チリソース 牛肉とにんにくの芽の中華炒め/きくらげ卵の炒め煮/焼売の白菜あんかけ E:283kcal/塩:2.5g/糖:18.6g/脂:14.1g/炭:22.9g	06 鶏肉のレモンペッパー焼き バター醤油パスタ/鰯のトマトソースがけ/かぶのペペロニー E:284kcal/塩:1.7g/糖:20.0g/脂:15.3g/炭:19.3g	07 鰯(タラ)のもろみ味噌 茄子の揚げたし/ちくわのわさびマヨ/湯葉の五色煮 E:271kcal/塩:2.4g/糖:18.5g/脂:14.7g/炭:20.0g
22 チャプチェ	23 鰯(サワラ)の香味ソース	24 ピザチキン	25 赤魚のムニエル	26 すき焼き	27 鰯(サバ)と鰯(サワラ)の味噌煮	28 回鍋肉

ご注文受付 5月9日(木)~5月15日(水) お届け予定 5月13日(月)~5月22日(水)

08 揚げない酢豚 海鮮野菜春雨/肉団子/麻婆茄子 E:279kcal/塩:2.5g/糖:19.8g/脂:13.2g/炭:23.0g	09 赤魚のおろし柚子ソース 小松菜と人参の和え物/ニラ卵とじ/里芋の味噌煮 E:271kcal/塩:2.0g/糖:18.8g/脂:13.2g/炭:21.4g	10 ハッシュドビーフ 帆立のハーブガーリック/クリームベネ/フライポテト E:292kcal/塩:1.6g/糖:18.2g/脂:15.9g/炭:23.3g	11 海鮮チゲ もやしのナムル/彩り春雨/鶏肉の唐揚げ E:271kcal/塩:2.5g/糖:18.6g/脂:13.2g/炭:21.2g	12 和風ハンバーグ ささみの梅しそ和え/ブロッコリーの胡麻和え/揚げ出し豆腐のそぼろあん E:274kcal/塩:2.4g/糖:20.1g/脂:14.3g/炭:20.4g	13 鰯(サケ)の味噌焼き 茄子の卵とじ/切り干し大根の炒め煮/ほうれん草とちくわの和え物 E:283kcal/塩:2.5g/糖:19.0g/脂:15.9g/炭:19.6g	14 カツ煮 小松菜としらすの辛子和え/赤魚の塩だれ焼き/牛肉と牛蒡の金平 E:299kcal/塩:2.3g/糖:20.0g/脂:15.7g/炭:20.9g
15 白身魚の揚げ出し	16 汁無し担々麺	17 鰯(サケ)と野菜の豆乳バターソース	18 鶏の唐揚げの葱甘酢がけ	19 鰯(サケ)の中華あんかけ	20 ビーフカレー	21 味噌おでん

ご注文受付 5月16日(木)~5月22日(水) お届け予定 5月20日(月)~5月29日(水)

15 白身魚の揚げ出し いんげんの胡麻和え/豆腐の二色田楽/ささみと野菜の磯和え E:281kcal/塩:2.4g/糖:18.6g/脂:14.3g/炭:21.5g	16 汁無し担々麺 じゃがいもと牛肉の甘辛炒め/青菜あさり炒め/鰯の中華甘酢がけ E:293kcal/塩:2.3g/糖:18.2g/脂:16.0g/炭:23.4g	17 鰯(サケ)と野菜の豆乳バターソース ブロッコリーの帆立スープ煮/白菜とベーコンのソテー/揚げ茄子のサラダ E:279kcal/塩:2.4g/糖:19.1g/脂:15.6g/炭:21.1g	18 鶏の唐揚げの葱甘酢がけ 海老のチリソース/春雨サラダ/きくらげの炒め物 E:273kcal/塩:1.6g/糖:18.2g/脂:14.4g/炭:20.2g	19 鰯(サケ)の中華あんかけ 青梗菜と豆腐のかにかまあん/長芋ときこの中華炒め/豚肉と春雨の和え物 E:279kcal/塩:2.4g/糖:18.7g/脂:13.4g/炭:22.4g	20 ビーフカレー ほうれん草ソテー/シーフードのスープ煮/スクランブルエッグ E:277kcal/塩:2.0g/糖:18.8g/脂:14.6g/炭:22.4g	21 味噌おでん ささみとほうれん草のおかか和え/いんげんの胡麻よじ/和風炒りたまご E:277kcal/塩:2.2g/糖:18.3g/脂:14.8g/炭:19.3g
36 豚肉の生姜煮	37 鰯(サケ)の豆乳チゲ	38 メンチカツ	39 シーフードカレー	40 牛肉の洋風ソース	41 鰯(タラ)のおろしポン酢	42 塩ちゃんこ

ご注文受付 5月23日(木)~5月29日(水) お届け予定 5月27日(月)~6月5日(水)

22 チャプチェ かに玉/ツナとチンゲン菜の中華和え/大学かぼちゃ E:299kcal/塩:2.3g/糖:19.1g/脂:15.6g/炭:23.0g	23 鰯(サワラ)の香味ソース 柚子みそ大根/春菊とエリンギのマヨ和え/五目卵焼 E:286kcal/塩:2.4g/糖:18.3g/脂:14.9g/炭:23.4g	24 ピザチキン かに風味サラダ/キャロットラペ/ハムとアスパラのソテー E:271kcal/塩:1.5g/糖:19.2g/脂:14.2g/炭:21.8g	25 赤魚のムニエル オムレツ/トマトパスタ/かぶのコンソメ煮 E:277kcal/塩:2.3g/糖:20.2g/脂:14.4g/炭:19.3g	26 すき焼き 煮しめ/鰯の南部焼き/ブロッコリーのかにかまあんかけ E:281kcal/塩:2.3g/糖:19.9g/脂:16.0g/炭:19.2g	27 鰯(サバ)と鰯(サワラ)の味噌煮 枝豆とトマトのみぞれ和え/里芋の鳴門煮/小松菜のお浸し E:281kcal/塩:2.1g/糖:18.2g/脂:15.9g/炭:19.8g	28 回鍋肉 切り干し大根と昆布の酢の物/さつま芋の胡麻よじ/ささみ小松菜の柚子胡椒風味 E:274kcal/塩:1.7g/糖:18.5g/脂:13.6g/炭:23.2g
01 鰯(アジ)の蒲焼き風	02 青椒肉絲	03 鰯(タラ)のきのこクリーム	04 豚肉のスタミナ炒め	05 海老チリソース	06 鶏肉のレモンペッパー焼き	07 鰯(タラ)のもろみ味噌

ご注文受付 5月30日(木)~6月5日(水) お届け予定 6月3日(月)~6月12日(水)

29 海鮮あんかけ焼きそば カリフラワーのツナマヨ和え/玉子と枝豆の中華トマト/野菜のスープ煮 E:283kcal/塩:1.9g/糖:18.0g/脂:15.0g/炭:23.0g	30 牛肉の牛蒡煮 ビーマンのじゃこ炒め/豆腐甘味噌あん/カニカマとアボカドの和風マヨ和え E:294kcal/塩:2.5g/糖:17.5g/脂:16.0g/炭:22.3g	31 帆立のバター醤油 タンダーチキン/さつま芋のサラダ/ほうれん草のアンチョビソース E:297kcal/塩:2.1g/糖:21.0g/脂:15.5g/炭:22.6g	32 トマト煮込みハンバーグ キャベツのオムレツ風/海老と青パパイアのガーリックソテー/きのこのソテー E:273kcal/塩:2.5g/糖:17.7g/脂:15.9g/炭:19.3g	33 鰯(サワラ)の野菜あんかけ 鶏肉の竜田揚げ/かぼちゃのあんかけ/キャベツのおさき炒め E:278kcal/塩:1.4g/糖:20.9g/脂:15.1g/炭:19.3g	34 和風だしポークカレー さつま芋のレモン煮/鶏肉の山椒焼き/ほうれん草の磯和え E:283kcal/塩:1.9g/糖:21.0g/脂:13.6g/炭:23.0g	35 ペスカトーレ 野菜のコンソメ煮/牛肉のステーキ風オニオンソース/かぼちゃのミルクソース E:292kcal/塩:1.5g/糖:20.8g/脂:15.5g/炭:21.0g
08 揚げない酢豚	09 赤魚のおろし柚子ソース	10 ハッシュドビーフ	11 海鮮チゲ	12 和風ハンバーグ	13 鰯(サケ)の味噌焼き	14 カツ煮

※サブセットのみでの購入はできません。

塩分 & カロリーケア

塩分2.0g未満、エネルギー301.0kcalを目安に調整したコース。

1セット 5食
 通常購入 ¥3,680 (税込)
 定期購入 ¥3,278 (税込)

1セット 7食
 通常購入 ¥5,150 (税込)
 定期購入 ¥4,588 (税込)

A セット	鰯(タラ)のブラウンソース フルーツコンポート/ミートボールトマトソース/ブロッコリーのホワイトソース E:280kcal/塩:1.9g/糖:19.7g/脂:14.0g/炭:21.9g/カ:589mg/リ:229mg	スパイスチキンカレー 鶏と赤インゲン豆/キャロットラペ/コンと三色パプリカのライタ E:295kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:16.0g/炭:22.8g/カ:473mg/リ:229mg	牛肉と春雨の甘辛ソース 鳥腿と野菜の中華風/グリルチキンのエリマアんと黄桃のコンポート E:287kcal/塩:1.9g/糖:18.9g/脂:15.5g/炭:19.9g/カ:367mg/リ:206mg	豚肉のさっぱり中華風 さつま芋の甘煮/豆腐のトマトチリソース/とろとろ玉子と蒸し鶏 E:280kcal/塩:1.9g/糖:18.5g/脂:15.2g/炭:19.3g/カ:482mg/リ:205mg	白身魚のアクアパッツァ ペネパスタ/クリームポテト/赤いんげん豆とブロッコリーのコンソメソース E:272kcal/塩:1.9g/糖:19.4g/脂:13.8g/炭:20.7g/カ:516mg/リ:218mg	チキンチャットーラ 蒸し鶏とほうれん草のペースト/シエルマカロニとアサリ/アボカドとトマトソース/ほうれん草とトマトソース E:284kcal/塩:1.9g/糖:19.1g/脂:16.0g/炭:19.2g/カ:383mg/リ:235mg	具だくさんクラムチャウダー ほうれん草のサウザンレッシング/チキンのトマトソース/さつま芋とブロッコリーのガーリックソテー E:281kcal/塩:1.8g/糖:18.8g/脂:15.9g/炭:19.5g/カ:351mg/リ:234mg
B セット	豚しゃぶの生姜風味 ほうれん草胡麻和え/豆腐のうま煮/赤いんげん豆の甘煮 E:301kcal/塩:1.7g/糖:19.4g/脂:14.7g/炭:23.0g/カ:497mg/リ:240mg	白身魚のブラウンソース ほうれん草のコンソメソース/ペンネボリアンソース/ポテトサラダ E:286kcal/塩:1.9g/糖:18.5g/脂:14.2g/炭:23.4g/カ:550mg/リ:209mg	シーフードアクアパッツァ風 さつま芋とコンのバター風味/チキンのデミグラスソース/ペンネオロソース E:271kcal/塩:1.9g/糖:20.0g/脂:13.3g/炭:21.2g/カ:517mg/リ:224mg	鶏唐揚げの甘酢あん 青梗菜と白いんげん豆の白湯スープ/そぼろ豆腐/野菜とキクラゲの炒め物 E:275kcal/塩:1.9g/糖:20.1g/脂:14.2g/炭:20.8g/カ:590mg/リ:231mg	和風ハンバーグおろしソース 小松菜のお浸し/チキン胡麻だれ和え/さつま芋と白いんげん豆の甘煮 E:294kcal/塩:1.9g/糖:18.4g/脂:15.4g/炭:23.2g/カ:514mg/リ:223mg	白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ/和風のごぼろ/鶏肉と小松菜のお浸し E:273kcal/塩:1.9g/糖:20.1g/脂:13.5g/炭:20.2g/カ:494mg/リ:228mg	チキンのガーリックホワイトソース ブロッコリーのフュメソース/ポテトのトマトソース/フルーツコンポート豆乳ソース E:275kcal/塩:1.9g/糖:18.6g/脂:13.9g/炭:21.6g/カ:500mg/リ:216mg
C セット	八宝菜 さつまいもの甘あん/肉団子のカニカマあん/豆腐とブロッコリーのトマトチリソース E:287kcal/塩:1.9g/糖:19.6g/脂:13.7g/炭:23.2g/カ:552mg/リ:234mg	豚とキャベツのおろしソース 厚揚げ煮/オクラとひじきの和え物/さつまいもの甘煮 E:287kcal/塩:1.7g/糖:19.6g/脂:14.0g/炭:21.5g/カ:568mg/リ:217mg	鶏の照り煮 いとこ煮/大根のみそ田楽/小松菜のこあん E:284kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:14.0g/炭:23.4g/カ:402mg/リ:216mg	鰯(タラ)の和風あん さつまいもの黒あん/ごぼうサラダ/小松菜の鶏そぼろ和え E:281kcal/塩:1.9g/糖:18.6g/脂:14.0g/炭:22.7g/カ:483mg/リ:198mg	鰯(アジ)の香味焼き 野菜と木耳の炒め物/ほうれん草と揚げのお浸し/ポテトサラダ E:276kcal/塩:1.8g/糖:20.1g/脂:13.7g/炭:21.1g/カ:521mg/リ:215mg	チキンの赤ワインソース クリーム-ほうれん草とあさり/パスタ/パスタ/ポテトサラダ/和風のガーリック風味 E:271kcal/塩:1.9g/糖:18.5g/脂:14.1g/炭:21.3g/カ:487mg/リ:214mg	鰯(タラ)のカレー風味トマトソース フルーツコンポート/マカロニホワイトソース/大根のオリーブ和え E:271kcal/塩:1.9g/糖:18.4g/脂:14.0g/炭:22.3g/カ:530mg/リ:218mg
D セット	鶏のにんにく醤油あん かぼちゃと赤インゲン豆の甘煮/ほうれん草のおひたし/人参の和風マリネ E:272kcal/塩:1.9g/糖:18.6g/脂:13.6g/炭:21.8g/カ:396mg/リ:206mg	赤魚の生姜煮 春雨と野菜の和風炒め/ごぼうサラダ/里芋やわかさ菜 E:279kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:14.7g/炭:19.3g/カ:513mg/リ:204mg	チーズハンバーグ デミグラスソース フィジリアのアンチョビソース/チキンの豆乳ソース/ブロッコリーとツナ E:280kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:15.1g/炭:20.0g/カ:423mg/リ:214mg	鰯(タラ)の山椒風味 ナスの香味あん/バター醤油チキン/金平ごぼう E:278kcal/塩:1.9g/糖:19.8g/脂:13.1g/炭:19.9g/カ:524mg/リ:227mg	ハーブチキン カリフラワーのガーリック風味/キャロットサラダ/クリームアスパラパスタ E:271kcal/塩:1.9g/糖:19.4g/脂:14.1g/炭:19.9g/カ:521mg/リ:220mg	豚肉のうま煮 もやしの肉も/オクラひじき/ジャガイモのツナあん E:271kcal/塩:1.9g/糖:18.3g/脂:13.9g/炭:19.4g/カ:619mg/リ:215mg	白身魚フライ 2種のソース 菜の花のガーリック風味/厚揚げのミートソース/蒸し鶏コンソメソース E:274kcal/塩:1.9g/糖:18.3g/脂:13.2g/炭:22.5g/カ:394mg/リ:172mg
E セット	ポークのデミグラスソース マスタード風味 クラムチャウダーマカロニ/ポテトとグリーンピースのコンソメ煮/菜の花のイタリアン E:287kcal/塩:1.9g/糖:18.2g/脂:15.9g/炭:20.7g/カ:444mg/リ:213mg	鰯(タラ)の照焼き オクラひじき/おでん風/大学芋風 E:274kcal/塩:1.7g/糖:20.1g/脂:15.1g/炭:19.7g/カ:589mg/リ:159mg	チキンとほうれん草のクリームソース パンキンサラダ/ブロッコリーのバーニカヤダ/フルーツコンポート E:295kcal/塩:1.9g/糖:19.5g/脂:15.9g/炭:22.4g/カ:547mg/リ:229mg	豚肉のトロ玉あん 肉団子とレンコン煮/小松菜のツナ和え/切干大根煮 E:279kcal/塩:1.8g/糖:19.0g/脂:14.1g/炭:20.7g/カ:683mg/リ:225mg	白身魚のガーリックソース もやしと人参のナムル/牛蒡炒め/白いんげん豆の白湯スープ E:271kcal/塩:1.9g/糖:19.9g/脂:14.9g/炭:19.2g/カ:677mg/リ:243mg	鶏唐揚げタルタルソース キャベツと赤パプリカのガーリックコンソメ/クリームペンネ/キャロットサラダ E:284kcal/塩:1.9g/糖:19.4g/脂:15.9g/炭:20.1g/カ:471mg/リ:213mg	麻婆豆腐 茄子とオクラのしょうが醤油/鶏たま/かぼちゃと大納言の旨味 E:279kcal/塩:1.9g/糖:18.6g/脂:15.3g/炭:19.7g/カ:546mg/リ:216mg

E:エネルギー / 塩:食塩相当量 / 糖:糖質 / 脂:脂質 / 炭:炭水化物 / カ:カルシウム / リ:リン / 記載栄養価はコースによって異なります。製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。記載栄養価:おかずのみ(栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています)。

たんぱくケア

たんぱく質10.2g目安、塩分2.0g未満、カリウム446mg以下、リン202mg以下に抑えたコース。※たんぱく質量が10.2gを超えるメニューもございます。

1セット 5食 通常購入 ¥3,680 (税込) 定期購入 ¥3,278 (税込)

1セット 7食 通常購入 ¥5,150 (税込) 定期購入 ¥4,588 (税込)

Aセット 鱈(タラ)のオランダーズソース 茄子のナポリタン/人参とオクラのカレー風味/枝豆チーズポテト E:257kcal/塩:1.9g/蛋:10.6g/脂:16.2g/炭:21.0g/糖:436mg/リ:144mg	豚肉のオイスターソース 春雨と野菜の中華風/麻婆かぼちゃ/菜の花の中華味 E:245kcal/塩:1.9g/蛋:10.5g/脂:15.9g/炭:17.4g/糖:411mg/リ:137mg	牛肉とゴボウしぐれ煮 小松菜のごまドレッシング和え/オクラとひじきの和え物/里芋の煮物 E:263kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:16.6g/炭:18.4g/糖:353mg/リ:138mg	海鮮チリソース 麻婆茄子/野菜の中華炒め/いんげんとしじきの白湯スープ E:246kcal/塩:1.9g/蛋:9.3g/脂:16.2g/炭:19.2g/糖:377mg/リ:140mg	肉団子の黒酢仕立て キャベツとキクラゲのオリエンタルソース/ブロッコリーの白湯スープ/茄子と豆腐のピリ辛照焼あん E:246kcal/塩:1.9g/蛋:9.5g/脂:14.7g/炭:20.2g/糖:356mg/リ:132mg	ジャワ風チキンカレー ブロッコリーと赤パプリカのレモンバターソース/ポテトのホワイトソース/白いんげん豆のトマト煮 E:246kcal/塩:1.8g/蛋:10.6g/脂:15.9g/炭:18.4g/糖:428mg/リ:146mg	チキンフリカッセ いんげんかリフラワーのコンソメソース/茄子とブロッコリーのトマトソース/フルーツコンポート E:245kcal/塩:1.5g/蛋:10.6g/脂:15.7g/炭:18.1g/糖:303mg/リ:139mg
Bセット 牛肉の南蛮 大根とわかめの煮物/小松菜のおひたし/大学芋 E:252kcal/塩:1.9g/蛋:10.4g/脂:15.7g/炭:19.5g/糖:319mg/リ:124mg	ガリバタポーク ほうれん草のチーズ和え/あざりと白菜のフュメソース/ポテトのホワイトソース E:250kcal/塩:1.7g/蛋:10.5g/脂:15.1g/炭:17.4g/糖:383mg/リ:144mg	鱈(アジ)の生姜あんかけ ほうれん草でごま和え/さつまいも揚げ煮/揚げなすの塩旨ダレ E:247kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:14.7g/炭:20.1g/糖:329mg/リ:157mg	豚肉のねぎ塩旨ダレ カキフライの胡麻和え/南瓜の甘あん/小松菜のお浸し E:245kcal/塩:1.8g/蛋:10.0g/脂:15.7g/炭:19.0g/糖:444mg/リ:156mg	グリルチキンのトマトソース コーンとグリーンピースのホワイトソース/ほうれん草のパワー風味/キャロットサラダ E:258kcal/塩:1.8g/蛋:10.6g/脂:17.5g/炭:17.9g/糖:346mg/リ:140mg	ハンバーグ赤ワインソース 茄子のトマトソース/ほうれん草のガーリック風味/煮し野菜 E:248kcal/塩:1.8g/蛋:10.5g/脂:15.2g/炭:19.1g/糖:431mg/リ:148mg	鶏のにら玉あんかけ フルーツコンポート/いんげんかエノキの中華風/中華春雨サラダ E:249kcal/塩:1.8g/蛋:10.3g/脂:15.5g/炭:19.1g/糖:274mg/リ:132mg
Cセット 麻婆春雨 煮し鶏と青梗菜の炒め物/玉子とキクラゲの甘酢ソース/さつまいもの甘露煮 E:249kcal/塩:1.9g/蛋:9.9g/脂:15.6g/炭:19.7g/糖:368mg/リ:115mg	豚肉と五目野菜炒め 厚揚げとニラの玉子あん/もやしと人参のナムル/ピーマンと青梗菜のオイスター炒め E:246kcal/塩:1.8g/蛋:10.0g/脂:15.7g/炭:17.5g/糖:389mg/リ:123mg	豚の甘辛ソース 白身魚の竜田揚げ/春雨と野菜の和え物/茄子の揚げたし E:245kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:14.8g/炭:20.1g/糖:363mg/リ:140mg	大葉つくね 茄子の生姜醤油和え/豚そぼろとよやし風の和風あんかけ/のり塩ポテト E:254kcal/塩:1.9g/蛋:10.5g/脂:14.7g/炭:20.7g/糖:382mg/リ:140mg	鱈(アジ)の塩旨ダレ いんげん胡麻和え/さつまいもマヨ和え/大根の肉味噌あん E:246kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:15.2g/炭:19.0g/糖:352mg/リ:153mg	鱈(アジ)のカレーソース 人参のマリネ/キャベツミートソース/ごぼうサラダ E:253kcal/塩:1.7g/蛋:10.7g/脂:15.2g/炭:21.2g/糖:410mg/リ:140mg	チキンのマスタードクリームソース ブロッコリーのレモン風味/コールスローサラダ/煮し野菜のコンポート E:245kcal/塩:1.6g/蛋:10.7g/脂:15.6g/炭:17.8g/糖:263mg/リ:140mg
Dセット ポークのオーロラソース 小松菜と人参のガーリック風味/キャベツのトマトソース/パンキンサラダ E:254kcal/塩:1.7g/蛋:10.5g/脂:16.6g/炭:17.9g/糖:438mg/リ:134mg	白身魚のキノコあんかけ ひじきとコーンの和風生姜和え/さつま芋の甘露/大根の肉みかけ E:257kcal/塩:1.6g/蛋:10.3g/脂:15.5g/炭:21.2g/糖:368mg/リ:128mg	肉団子と白菜の春雨煮 カニカマとふろふきの中華風/菊とワカメの中華和え/菜の花と炒り玉子 E:252kcal/塩:1.8g/蛋:9.1g/脂:16.7g/炭:18.4g/糖:360mg/リ:123mg	鶏のねぎ醤油あん 大根の煮物/ポテトサラダ/カキフライ/柚子味噌 E:255kcal/塩:1.9g/蛋:10.5g/脂:15.6g/炭:19.9g/糖:379mg/リ:130mg	厚揚げと茄子のおろし煮 しらたきの塩旨ダレ/ブロッコリーの明太マヨ/さつま芋の甘露煮 E:254kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:14.8g/炭:21.2g/糖:438mg/リ:132mg	白身魚フライの味噌タルタル ブロッコリーのイタリアン/じゃがバター/大根のオリブ和え E:247kcal/塩:1.9g/蛋:8.9g/脂:15.7g/炭:20.3g/糖:397mg/リ:104mg	チキンのパンキン豆乳ソース フライドポテト/ほうれん草のトマトソース/キャロットサラダ E:247kcal/塩:1.6g/蛋:10.7g/脂:14.7g/炭:20.1g/糖:404mg/リ:141mg
Eセット カレーソースハンバーグ 玉子サラダ/カキフライのトマトソース/フルーツコンポート E:249kcal/塩:1.9g/蛋:10.6g/脂:15.2g/炭:19.2g/糖:410mg/リ:131mg	牛肉とキノコのオイスター炒め さつまいも甘露/茄子のガーリックソース/中華春雨サラダ E:257kcal/塩:1.9g/蛋:8.7g/脂:16.2g/炭:21.1g/糖:397mg/リ:122mg	バーベキューチキン 大葉とパプリカのオリブ和え/ガーリックきのこ/パンキンサラダ E:256kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:16.4g/炭:19.5g/糖:400mg/リ:145mg	かに玉 鶏の中華炒め/じゃがいものオイスターソース/もやしチヂミ E:246kcal/塩:1.9g/蛋:9.6g/脂:15.8g/炭:17.6g/糖:272mg/リ:125mg	豚肉と根菜のうま煮 さつまいもと人参の胡麻和え/茄子のねぎ塩うまだれ/しらたきと油揚げの煮物 E:248kcal/塩:1.9g/蛋:10.2g/脂:15.0g/炭:20.5g/糖:389mg/リ:160mg	赤魚の黒酢あん とろろ玉子とブロッコリー/ガーリックチリポテト/中華春雨 E:246kcal/塩:1.9g/蛋:10.7g/脂:15.3g/炭:18.7g/糖:423mg/リ:146mg	肉じゃが 卵の花/小松菜のこし醤油風味/ごぼうサラダ E:260kcal/塩:1.8g/蛋:10.6g/脂:15.5g/炭:20.9g/糖:391mg/リ:136mg

低糖質セレクト

糖質10.0g以下に抑えたコース。糖質が気になる方へおすすめの、人気コースです。

1セット 5食 通常購入 ¥3,408 (税込) 定期購入 ¥2,981 (税込)

1セット 7食 通常購入 ¥4,770 (税込) 定期購入 ¥4,173 (税込)

Aセット チキンと野菜の洋風煮 カキフライとツナのフュメソース/赤いんげん豆のナポリタンソース/ほうれん草のバター風味 E:274kcal/塩:1.8g/蛋:22.9g/脂:14.2g/炭:19.6g/糖:10.0g	鱈(アジ)の幽庵焼き 牛ごぼう煮/白いんげん豆と人参のカレー和え/卵の花とひじきの和え物 E:272kcal/塩:1.8g/蛋:22.9g/脂:13.9g/炭:19.2g/糖:10.0g	豚肉の旨ダシ煮 煮し鶏と水菜のおひたし/オクラひじきしらたき/枝豆とふろふきの和え物 E:280kcal/塩:1.6g/蛋:19.5g/脂:15.8g/炭:19.6g/糖:10.0g	グリルハーブチキントマトソースがけ ほうれん草のチーズ和え/ツナと人参のカレー風味/白インゲン豆のコンソメソース E:290kcal/塩:2.4g/蛋:24.4g/脂:15.3g/炭:19.4g/糖:10.0g	鱈(タラ)のパセリバター 大葉根のオリブオイル和え/カキフライのレモンペッパー/大根と白いんげん豆のコンソメソース E:274kcal/塩:2.3g/蛋:21.9g/脂:15.1g/炭:19.4g/糖:9.7g	牛肉のおろし添え 鶏の照り煮/わかめポン酢/ツナとほうれん草のコンソメ/ほうれん草と玉子ソース E:278kcal/塩:2.4g/蛋:20.5g/脂:15.2g/炭:19.3g/糖:10.0g	チキンの赤ワイン煮込み えきのおろし和え/バター風味/オクラと人参のコンソメ/ほうれん草と玉子ソース E:273kcal/塩:2.4g/蛋:22.2g/脂:14.3g/炭:19.3g/糖:10.0g
Bセット 鶏のしぐれ煮 エノキと大根おろし/菜の花とキクラゲのおひたし/赤インゲン豆と大根の和え物 E:277kcal/塩:1.9g/蛋:21.4g/脂:14.6g/炭:19.3g/糖:9.9g	鱈(アジ)のキノコあんかけ 菜の花中華和え/鶏とブロッコリーの白湯ソース/ポテトの中華風 E:278kcal/塩:2.3g/蛋:25.9g/脂:13.6g/炭:19.6g/糖:9.8g	寄せ鍋 卵の花/煮し鶏とキクラゲ玉子/オクラおろし E:274kcal/塩:2.4g/蛋:20.9g/脂:14.6g/炭:19.6g/糖:9.9g	チキンのマスタードクリームソース 菜の花とマッシュルームのバター風味/紅白いんげんのトマトソース/カキフライのガーリックソース E:276kcal/塩:2.2g/蛋:24.6g/脂:13.7g/炭:19.3g/糖:10.0g	タンドリーチキン ツナと平茸/2色豆のライタ/ガーリックほうれん草 E:280kcal/塩:2.3g/蛋:23.7g/脂:15.1g/炭:19.3g/糖:10.0g	豚肉のおろしポン酢 ポテトのとろろ玉子のせ/チキンの和風トマトあん/オクラとひじきの和え物 E:273kcal/塩:2.3g/蛋:19.8g/脂:15.3g/炭:19.6g/糖:9.9g	鱈(タラ)のとろろ玉子あん 豚焼き肉としらたきのうま煮/豆とひじきのごまドレッシング/スライスほうれん草 E:272kcal/塩:2.4g/蛋:23.7g/脂:13.6g/炭:19.3g/糖:9.9g
Cセット チキンの明太クリームソース 菜の花のコンソメソース/2色豆のカチャータソース/キノコのアービー風 E:273kcal/塩:2.2g/蛋:19.9g/脂:15.4g/炭:19.3g/糖:10.0g	豚の胡麻だれ 和風肉団子/菜の花のお浸しと玉子もろろ/オクラひじきと白いんげん豆 E:283kcal/塩:1.9g/蛋:20.1g/脂:15.5g/炭:19.5g/糖:10.0g	鱈(タラ)の照焼あん ほうれん草と平茸のぼん酢和え/切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ/牛肉と野菜炒め E:273kcal/塩:2.5g/蛋:24.1g/脂:13.4g/炭:19.4g/糖:10.0g	鶏のにんにく醤油 白菜煮/オクラとひじきの和え物/赤インゲン豆とほうれん草の胡麻ドレ E:280kcal/塩:2.2g/蛋:20.7g/脂:14.8g/炭:19.3g/糖:9.8g	鱈(アジ)のハーブソテー ほうれん草の玉子炒め/グリーンピースと人参のマヨ和え/カキフライのトマトソース E:279kcal/塩:2.0g/蛋:23.2g/脂:14.8g/炭:19.6g/糖:9.9g	レモンペッパーチキン ほうれん草のチーズ和え/えきのバター醤油/赤いんげん豆のコンソメスープ E:287kcal/塩:2.3g/蛋:23.2g/脂:15.8g/炭:19.5g/糖:9.9g	鶏の塩麹焼き 青梗菜とひじきの和え物/ブロッコリーと赤インゲン豆のニンニク醤油/焼き豆腐ととろろ玉子 E:271kcal/塩:2.0g/蛋:19.4g/脂:15.1g/炭:19.2g/糖:10.0g
Dセット 鱈(タラ)のレモンペッパーマトソース 大葉根のツナ和え/かぼちゃと豆のサラダ/チキンのバターコンソメ E:271kcal/塩:2.5g/蛋:22.5g/脂:14.3g/炭:19.2g/糖:10.0g	豚肉の胡麻味噌炒め 卵の花/チキンのおろしポン酢/オクラひじき E:276kcal/塩:2.2g/蛋:20.8g/脂:14.7g/炭:19.4g/糖:9.9g	ガーリックハーブチキン ほうれん草とベーコンソース/カキフライのバーニカウダ/ひよこ豆のバジルマリネ E:280kcal/塩:2.2g/蛋:21.5g/脂:15.6g/炭:19.2g/糖:10.0g	鱈(アジ)のキノコあんかけ ごぼう煮/大豆と切り干し大根のごま和え/白菜のポン酢がけ E:290kcal/塩:2.2g/蛋:24.3g/脂:15.3g/炭:19.4g/糖:10.0g	牛肉のピリ辛中華 ブロッコリーの香味あん/ひよこ豆とふろふきの白湯風/水菜の胡麻しょうゆ和え E:275kcal/塩:2.5g/蛋:19.6g/脂:15.4g/炭:20.0g/糖:9.8g	豚肉のにんにく醤油 小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え/大豆としらたきの煮物/ワカメのおひたし E:297kcal/塩:2.3g/蛋:23.6g/脂:15.4g/炭:19.2g/糖:10.0g	鱈(タラ)のカレーソース バーベキュービーフと大葉根/2色豆のマリネ/玉子サラダ E:273kcal/塩:2.3g/蛋:23.2g/脂:14.0g/炭:19.2g/糖:9.8g
Eセット 鱈(タラ)のガーリックハーブ焼き ビーフとかぼちゃのホワイトソース/ブロッコリーのバーニカウダ/キノコのチーズコンソメ E:286kcal/塩:2.4g/蛋:23.6g/脂:15.9g/炭:19.2g/糖:9.7g	鶏のみそ煮 いんげんのしょうが和え/舞茸煮/小松菜とカニカマのおひたし E:284kcal/塩:2.4g/蛋:20.4g/脂:16.0g/炭:19.2g/糖:9.7g	ポークビーンズドライカレー チキンとキャベツのレモンマリネ/イカのナッツドレッシング/ブロッコリーのライタ E:273kcal/塩:2.4g/蛋:21.1g/脂:14.3g/炭:19.2g/糖:10.0g	鱈(アジ)の塩焼き 牛肉と舞茸炒め/茄子の胡麻ドレ/金平ごぼう E:272kcal/塩:2.0g/蛋:21.8g/脂:15.0g/炭:19.2g/糖:10.0g	鶏のねぎ塩ダレ 2色豆の煮込み/菜の花と椎茸の中華風/切り干し大根とニラの胡麻ドレ E:277kcal/塩:2.4g/蛋:21.2g/脂:14.8g/炭:19.3g/糖:9.9g	鱈(フリ)大根 キノコの旨ダシ/白いんげん豆のしょうが醤油/小松菜とキクラゲの和え物 E:274kcal/塩:1.7g/蛋:21.9g/脂:15.6g/炭:19.3g/糖:10.0g	豚肉と豆腐の五目煮 菜の花のおひたし/枝豆とかぼちゃの和風サラダ/オクラのバター醤油 E:272kcal/塩:2.0g/蛋:20.3g/脂:14.9g/炭:19.4g/糖:9.9g

E:エネルギー / 塩:食塩相当量 / 蛋:蛋白質 / 脂:脂質 / 炭:炭水化物 / 糖:糖質 / カ:カリウム / リ:リン 記載栄養価はコースによって異なります。製造の都合により献立内容、栄養価が変更になる場合がございます。記載栄養価:おかずのみ(栄養成分は、検査機関での分析値と、「日本食品標準成分表」を引用し算出した値のいずれかを使用しています)。

「サイドメニュー」や「お取り寄せ市場」、「健康応援マーケット」など、様々な商品をお取り扱っています。詳しくは、下記「お申込み」欄の二次元コードをご利用ください。

お申込み方法のご案内

1.お申込み (お電話またはインターネット)

●お電話 お電話の際「メニューカタログを見た」とお伝えください。

0120-8149-39

【受付時間】8:30~20:30 (土日祝も可) ※年末年始は受付日時を電話番号をお確かめのうえ、お間違のないようお願いいたします。

●インターネット(食宅便ホームページ)

食宅便 検索 https://shokutakubin.com/

2.お支払い

●配送料 5食セット:通常780円(税込)、7食セット:通常780円・定期390円(税込) 1回の配達で1梱包(2セット)まで同額での送料が可能です。

●代金引換もしくはクレジットカード、Amazon Pay ※代金引換の場合、配達時にお支払いください。別途、代金引換手数料320円(税込)が必要です。※クレジットカードの場合、一括払いです。お引落日はクレジット会社により異なります。商品の組合せにより出荷倉庫が分かれてしまう場合、それぞれに送料・代引手数料が必要となります。詳細はコールセンターにお問い合わせください。

●「らくらく定期便」の方に限り、口座振替もご選択いただけます。 ※電話注文に限りです。※口座振替の手続き完了までに2ヶ月程度を要します。口座振替完了までの期間は代金引換でのお支払いとなります。

3.お届け

各コースともにご希望の時間にヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」でお届けいたします。お申込から約4日程度でお届けします。お届け時間は下記区分表をご覧ください。

区分	1	2	3	4	5
時間帯	午前中	14時~16時	16時~18時	18時~20時	19時~21時

【保存方法】商品が届いたら、冷凍庫にて-18℃以下で保存してください。また、必ず賞味期限内にお召し上がりください。

【注意事項】商品の特性上、お客様都合によるお申込み後のキャンセル・返品はお受けできません。商品の受領を拒絶された場合であっても、代金のご請求をさせていただきますのでご注意ください。お届けした商品に不備がありましたら商品到着後7日以内に左記コールセンターまでご連絡ください。確認させていただいたのち、代替品等の手配を致します。「らくらく定期便」のスキップ、解約をご希望される場合は、次回お届け予定日の5日前までにご連絡ください。お客様に関する情報は、商品発送、代金決済、郵便・電子メール等による弊社商品のご案内ほか、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。(詳細は弊社ホームページの個人情報保護方針をご覧ください。)商品写真と実物が異なる場合がございます。ご了承ください。

販売者/日清医療食品株式会社 〒100-6420 東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング20階

2024.5 ミックス FSC C022337