

# ふれあい食材宅配 4つの約束



## 国産 地産地消優先

JAグループならではの  
日本全国のおいしい食材や  
地産地消商品を  
お届けします。

1

## 安心・安全

産地や製造方法に  
こだわります。  
食品添加物も  
可能な限り  
取り除いています。

2

## 栄養バランス

健康を考えた  
バランスの良い  
献立・レシピを  
提案します。

3

## 選べて便利

生活スタイルやご予定に  
ぴったりのコースを  
お届け日ごとに  
選べます。

4

JAのふれあい食材は「選べる」が  
あなたの味方です!

### お届けコースを選択

お申し込みコース以外の日毎のコース変更が可能です。「選択  
申込書」に必要事項を記入し、締切日までに提出してください。

### JAふれあいマルシェ

お好きな商品をお好きなだけお客様のご注文に合わせて  
お届けします。月替りでご紹介する商品をご利用いただけます。

### オプション商品

コース食材お届けに併せて牛乳・卵・豆腐などの日配品を  
お届けします。牛乳など重くて買い物があつたくなりやすい  
ときに宅配なら便利です。※お届け日は別チラシでご確認ください。

お問い合わせはJA食材センター  
または ふれあいさんまで

アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)については、必ず実際の商品でご確認ください。※地域によって商品名、規格、温度等が異なりますのでご了承ください。※未加熱の豚肉商品は中心部まで十分加熱してからお召し上がりください。※表示したエネルギー量(kcal)は100g当たりの目安です。※写真はイメージです。原料不漁や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、ご連絡ください。※カット野菜は野菜の状況で掲載の内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。※掲載の価格は全農希望小売価格です。※注文書にご記入いただいた個人情報、食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。

【編集・発行】全国農業協同組合連合会 暮らし支援部 住所: 〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-8-1 高砂ビル2F FAX: 048-833-1511

商品に関するご意見・ご感想・  
お問い合わせ等はこちらの  
食材センターまでご連絡ください。

### 埼玉県

●JA全農さいたま食材センター  
☎049-223-0312 [FAX]049-223-0329

・JAさいたま・JAいるま野・JA埼玉中央  
・JA埼玉ひびきの、JAふかや、JA埼玉岡部  
・JAほくさい・JA南彩

☎049-226-6560 [FAX]049-223-0329

●JAくまがや  
☎048-533-8181 [FAX]048-533-8999

### 茨城県

●美野里県域食材センター  
☎029-297-6824 [FAX]029-297-6825

JA水戸 ☎029-254-9354  
JA常陸(笠間地区) ☎0296-74-4717  
JA新ひたち野(石岡地区) ☎0299-56-3100  
JA新ひたち野(小川地区) ☎0299-58-5600  
JA新ひたち野(美野里地区) ☎0299-48-1691  
JAなめがたしおさい ☎0299-72-1881  
JA稲敷 ☎029-892-6647  
JA水郷つくば(竜ヶ崎地区) ☎0297-62-2211  
JA水郷つくば(美浦地区) ☎029-885-0125  
JAやさと ☎0299-57-1030

●水府県域食材センター  
☎0294-70-5855 [FAX]0294-70-5856

JA常陸(太田地区)  
JA常陸(大宮地区)  
JA常陸東海資材センター ☎029-212-3339

●JA水郷つくば食材センター ☎029-827-1261

●筑西県域食材センター  
☎0296-20-1081 [FAX]0296-20-1082

JA北つくば  
JA常総ひかり ☎0296-49-6152  
JA茨城むつみ ☎0280-33-3855  
JA岩井 ☎0297-35-8332

●JA全農いばらき  
☎029-292-4215 [FAX]029-292-8798  
フリーダイヤル  
☎0120-208-898(平日9:00~17:30)

JA全農  
さいたまの  
ウェブサイトは  
こちら



JA全農  
いばらきの  
ウェブサイトは  
こちら



組合員のみなさまへ



安心・安全・新鮮

November 11  
2026

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉版】

ふれあい  
Fureai



今月の  
おすすめレシピ

1回目 調理コース  
鶏肉とすいとんの  
きのこ鍋

材料・  
作り方は  
こちら!



今月も  
おすすめ食材が  
いっぱい!



### 11月のお届け日

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 休  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 休  | 休  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

●Aルート ●Bルート

11月のお休みは

2月・13金・14土

宅配回数  
10回

です。

### 調理コース

月額  
22,800円(税込)  
1回あたり(10回)  
2,280円(税込)

### 簡短コース

月額  
22,800円(税込)  
1回あたり(10回)  
2,280円(税込)

### あじ鮮コース

月額  
29,000円(税込)  
1回あたり(10回)  
2,900円(税込)

November 11  
2026

# ふれあい食材 おすすめ商品をご紹介します



## 調理コース



**【茨城】  
地産地消  
おすすめ!**

Aルート 11/9日 Bルート 11/10日

**ローズボークのほうれん草入り ハンバーグ**  
臭みが少なく味の強さが特徴の茨城の銘柄豚「ローズボーク」に国産ほうれん草を加え、ふっくらハンバーグに仕上げました。ほうれん草と豚肉を一緒にとること鉄分の吸収率アップ!



**お客様  
リクエスト  
商品!**

Aルート 11/11日 Bルート 11/12日

**黄金生姜入り 鶏つみれの塩麹鍋**  
一般的な生姜に比べ辛みや香り成分が多い「国産黄金しょうが」の千切りを入れた和風の鶏つみれと塩麹入りのスープのセットです。お好みの野菜をたっぷり入れてどうぞ。



**ふれあいさん  
おすすめ!**  
東北食材センター  
小暮さん

Aルート 11/25日 Bルート 11/26日

**ごま香る坦々味噌鍋セット**  
白ごまとたっぷりの濃厚坦々スープがおいしい、ふれあい食材の大人気商品!お好みの野菜をたっぷり加えてどうぞ。お用に麺もセットになっているので最後まで楽しめます!

## 簡短コース



**ふれあいさん  
おすすめ!**  
筑西食材センター  
鈴木さん

Aルート 11/4日 Bルート 11/5日

**あじうまみ干し**  
脂のりの良いあじを低温で乾燥させて旨みを閉じ込めました。江戸時代文久年間から親しまれてきた老舗の味をお届けします!



**お客様  
リクエスト  
商品!**

Aルート 11/18日 Bルート 11/19日

**国産豚肉のハンバーグ(きのこ入り)**  
国産豚肉100%のハンバーグにきのこ入りデミグラスソースを加えました。湯煎するだけの簡便調理!



**【埼玉】  
地産地消  
おすすめ!**

Aルート 11/27日 Bルート 11/28日

**彩の国黒豚ももスライス**  
やわらかい肉質と甘い脂が魅力の、埼玉県が誇るブランド黒豚。生姜焼き、焼肉などお好みの調理方法でお試しください!

## あじ鮮コース



**【備長炭干し工程】**  
① 備長炭は3分だけ。② 乾燥時間は15分。③ 乾燥後は3分です。  
**紀州備長炭干しさんま開き** Aルート 11/9日 Bルート 11/10日  
紀州高下水産 干物へのこだわり  
●【紀州備長炭干し製法】細かく備長炭をサイロに敷き詰め魚をサンドするようにして、空気に触れさせず余分な水分だけを吸収。魚本来の旨味を凝縮させます。  
●紀州南高梅の梅酢を塩水に使用し、さらに旨みを引き出しました。



**こだわり品**



**新商品**

**縄文おやき 野沢菜**  
「縄文おやき」は、長野県小川村の小川の庄が発祥の郷土食で、たっぷり入った旬の野菜、もっちりした薄皮、無添加のやさしい味わいが特徴です。軽く水で濡らし、レンジで温めるだけでモチモチ食感が楽しめます。

November 11  
2026

# ふれあい食材を使った おすすめレシピ



このマークがついている  
商品を使ったレシピを  
紹介しています!

**1回目  
調理コース**

食材お届け日

Aルート 11/4日 Bルート 11/5日



## 鶏肉とすいとんの きのこ鍋

調理時間 30分

1人分 365kcal 塩分 4.8g

使用する食材  
・国産鶏もも小間切  
・すいとん(タレ付)

お好みの具材と一緒にどうぞ!!



**2回目  
調理コース**

食材お届け日

Aルート 11/6日 Bルート 11/7日



## たらとじゃがいもの チーズ焼き

調理時間 20分

1人分 333kcal 塩分 1.7g

使用する食材  
真だら切身

たんぱくな味わいのたらをチーズを合わせることで冬にぴったりなおかずになりました。ホイル焼きで、後片付けも簡単!!



**5回目  
調理コース**

食材お届け日

Aルート 11/16日 Bルート 11/17日



## かぼちゃのパングラタン

調理時間 30分

1人分 775kcal 塩分 5.7g

使用する食材  
・銀のクリームシュー・ルー  
・無塩せきあらびきウイナー

食材の人気商品の「銀のクリームシュー・ルー」。フレイクタイプですぐに溶けてとっても便利。リゾットやクリームパスタに使っても!!



**7回目  
あじ鮮コース**

食材お届け日

Aルート 11/20日 Bルート 11/21日



## 塩さばご飯

調理時間 30分

1人分 567kcal 塩分 3.9g

使用する食材  
塩さば切身

ノルウェー産の脂のりの良いさばを使って、混ぜご飯にしました。薬味はたっぷり加えて!!



**10回目  
調理コース**

食材お届け日

Aルート 11/27日 Bルート 11/28日



## とちお揚げの 焼きサンドイッチ

調理時間 15分

1人分 485kcal 塩分 1.5g

使用する食材  
・無塩せきローズハムスライス  
・国産大豆とちお揚げ

トースターでカリッと表面を焼いてシンプルにねぎ、生薬で食べるのもいいですが、今回はパンの代用してみました!!



**10回目  
あじ鮮コース**

食材お届け日

Aルート 11/27日 Bルート 11/28日



## いかゲソの 竜田揚げ

調理時間 20分

1人分 259kcal 塩分 1.2g

使用する食材  
いか下足

おつまみにぴったりの味付けにしました!!



## 調理コース【バラエティコース】

[商品を選択しない場合は㊦・㊧のセットでお届けします]

共通商品

国産鶏もも  
小間切 [150g] 冷凍

国産鶏もも肉を一口大にカットしてあります。

[190kcal]

すいとん  
(タレ付) [220g] 冷凍

もちもちのすいとんと醤油ベースタレのセットです。

調理方法 鶏もも小間切、お好みの野菜と煮込んで



[141kcal] 小麦

## 国産大豆おから煮 [70g] 冷凍

新潟県栃尾の生おからを使用。シンプルな味わいに仕上げました。

[117kcal]

選べる商品

㊦ ノルウェー産  
サバ三枚おろし [1枚] 冷凍

ノルウェー産の脂のりの良い大型のサバを三枚おろしにしました。無塩なのでお好みの調理方法でどうぞ。

調理方法 焼物、煮付け等

[326kcal]

㊧ 国産  
豚ロース薄切れ [180g] 冷凍

焼物、炒め物等

[291kcal]

## ㊨ 海老マヨはんぺん [4個] 冷凍

すり身に海老と固形マヨを加え、ふわふわ食感に仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[173kcal]

## ㊩ 大葉入りつくね [2個×2] 冷凍

鶏肉をベースにしたつくねに大葉を加えました。

調理方法 レンジ調理

[283kcal]

## 簡短コース【簡単調理コース】

[商品を選択しない場合は㊦・㊧のセットでお届けします]

共通商品

## あじうまみ干し [2枚] 冷凍

脂のりの良いあじを低温で乾燥させて旨みを閉じ込みました。

調理方法 フライパン調理、焼物

[167kcal]

## かにかま磯辺揚げ [4個] 冷凍

一口大のかにかまに磯辺風味の粉を付け、油調理しました。

調理方法 解凍後そのまま、または軽く温めて

[180kcal]

## お肉ごろごろ

## とりそぼろ [200g] 冷凍

国産の鶏肉を粗挽きにし、味付けをしました。

調理方法 フライパン調理 [154kcal] 小麦

選べる商品

㊦ みつせ鶏ささみの  
やみつき旨辛唐揚げ [170g] 冷凍

黒胡椒を効かせた油調理み唐揚げを甘めのタレにくぐらせた。

調理方法 レンジ調理

[223kcal] 小麦

## ㊧ 氷温造り シルバー切身 [2切] 冷凍

氷温製法で製造することで素材本来の旨みを引き出しました。

調理方法 焼物、煮付け等

[188kcal]

## ㊨ カット野菜(サラダ用) [2人用]

キャベツ、グリーンリーフレタス、人参をセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[24kcal]

㊩ 国産ほうれん草  
くきわかめスープの素 [120g] 冷凍

国産ほうれん草に椎茸、さくらげを加えた塩ベースのスープの素です。

調理方法 溶き卵を加えて

[61kcal] 小麦

## あじ鮮コース【こだわり商品コース】

## お手製はんばーぐ [2個] 冷凍

手作業で成形したシンプルな生ハンバーグです。

調理方法 焼いてお好みのソースをかけて

[182kcal]

## 刺身用甘えび [14尾] 冷凍

鮮度が良く甘みのある甘えびを殻むきました。

[78kcal]

## 十勝めむろ 皮つきフライぽてと [300g] 冷凍

北海道十勝めむろ産じゃがいも「マチルダ種」を皮付きのままカットし、油調理しました。

調理方法 レンジ調理

[109kcal]

## 生からつくった

## 天然真鯛刺身スライス [60g] 冷凍

水揚げ後、鮮度の良いまま天然真鯛をスライスしました。

調理方法 お刺身等

[142kcal]

## 調理コース【バラエティコース】

[商品を選択しない場合は㊦・㊧のセットでお届けします]

共通商品

## 真だら切身 [2切] 冷凍

焼物、ホイル焼き、汁物等

[77kcal]



## 大山どり焼売 [4個] 冷凍

鳥取の銘柄鶏大山どりをを使用した焼売です。

[261kcal]

## 納豆 [茨城:1連] [埼玉:2コ]

※添付のタレは商品によって内容が変わります。  
※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

[200kcal]

選べる商品

㊦ 国産若鶏の  
オイスター焼き [200g] 冷凍

国産の鶏肩小肉をオイスターの入った中華タレで味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[148kcal] 小麦

## ㊧ 氷温造り 銀ひらす醤油漬 [2切] 冷凍

脂のりの良い銀ひらすを醤油ベースの調味液にじっくり漬け込みました。

調理方法 焼物

[153kcal]

## ㊨ ごぼうつまみ揚げ [4個] 冷凍

北海道産の魚肉すり身にごぼう、たまねぎ、にんじんを加え、ソフトな食感のさつま揚げにしました。

調理方法 レンジ調理

[153kcal]

## ㊩ からしマヨ昆布 [60g]

北海道産昆布をじっくりと炊き、からしマヨネーズで味付けしました。

調理方法 ご飯のお供やおにぎりの具等

[280kcal]

## 簡短コース【簡単調理コース】

[商品を選択しない場合は㊦・㊧のセットでお届けします]

共通商品

簡単・便利！  
羽根つき餃子 [12個] 冷凍

具材は国産原料にこだわり、油・水を加えずに作れます。タレもつけずに食べられるよう濃いめの味付けに仕上げました。

[222kcal]

味噌ラーメン  
(埼玉県産小麦) [314g]

麺は埼玉県産小麦を使用。赤味噌・白味噌にんにく、生姜を効かせた味噌スープをセットしました。

[275kcal]

## 納豆 [茨城:1連] [埼玉:2コ]

※添付のタレは商品によって内容が変わります。  
※アレルギー物質表示はお届けされた商品でご確認ください。

国産大豆を使用しました。納豆は地域対応商品です。

[200kcal]

選べる商品

㊦ 白身魚フリッターの  
黒酢あんかけセット [140g] 冷凍

油調理したタラフリッターとほどよい酸味の黒酢タレのセットです。

調理方法 カット野菜と炒めて

[137kcal] 小麦

## ㊧ 鶏ハラミ(ネギ塩味付) [200g] 冷凍

国産鶏ハラミはコリコリした食感が特徴です。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[126kcal]

㊨ カット野菜  
(白身魚フリッターの黒酢あんかけ用) [2人用]

玉ねぎ、人参、ピーマンをセットしました。カット野菜は地域対応商品です。

[34kcal]

## ㊩ 無塩せきローズハムスライス [40g]

国産豚肉、食塩、砂糖、香辛料で製造したシンプルな配合。肉の旨味を楽しんでいただけます。

[116kcal]

## あじ鮮コース【こだわり商品コース】

## 越の鶏むね肉 [300g] 冷凍

新潟県産のブランド鶏、越の鶏のむね肉を食べやすい大きさにカットしました。

調理方法 炒め物等

[145kcal]

## まぐろステーキ [2枚] 冷凍

宮崎県産のキハダマグロに粉付けをし、ステーキソースをセットしました。

調理方法 フライパン調理

[115kcal]

## 甲州名物 生ほうとう [400g]

国産小麦粉使用。みそスープ付。

調理方法 かぼちゃ等の野菜と煮て

[263kcal]

## 美ヶ原野沢菜しょうゆ味 [150g]

国産野沢菜を低温で漬けて色鮮やかな色合いに仕上げました。わさび風味。

調理方法 そのまま、または細かく刻んで炒めて

[38kcal]

## 調理コース【バラエティコース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

ローズポークのほうれん草入り  
ハンバーグ[2枚] 冷凍ローズポークとほうれん草を混ぜ込み  
ふっくらハンバーグにしました。

[174kcal]

卵 乳 小麦

玄米プチ  
ロールパン[2個] 冷凍調理方法 解凍後そのまま、または軽く  
レンジで温めて

[284kcal]

卵 乳 小麦

マッシュポテト  
(プレーン)[80g] 冷凍調理方法 北海道の男爵いもをマッシュポテトにしました。  
湯煎

[142kcal]

卵 乳 小麦

選べる商品

⑦ 塩麴でふっくら  
いわしフライ[180g] 冷凍鰯子産のマイワシを三枚卸にし、塩麴で下処理することで  
ふっくら食感のフライに仕上げました。

調理方法 揚げ焼き

[183kcal]

1品  
選べます⑧ 豚こま肉と野菜の  
中華炒め用[200g] 冷凍国産豚小間切に豚骨白湯をベースに醤油、オイスターの  
風味を効かせたタレをセットしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[169kcal]

1品  
選べます

## ⑨ 中華くらげ[40g] 冷凍

厳選された歯ごたえの良いくらげを使用しました。漂白剤不使用。

調理方法 きゅうり等を加えて

[111kcal]

1品  
選べます

## ⑩ ちくわ磯辺揚げチーズ入り[4本] 冷凍

ちくわの磯辺揚げにチーズを入れました。

調理方法 トースター調理

[211kcal]

1品  
選べます

## 簡短コース【簡単調理コース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

## さんま塩麴漬[2枚] 冷凍

国産さんまを、まろやかな塩麴に漬け込み  
ました。

調理方法 フライパン調理

[261kcal]

春雨とそぼろの  
ピリ辛煮[70g×2] 冷凍春雨、国産たまねぎ、にんじんと一緒にごま油で  
炒め、とうがらしでピリ辛に仕上げました。

調理方法 湯煎

[153kcal]

## 濃い玉子とうふ[2個]

調理方法 そのまま

[47kcal]

1品  
選べます⑦ 豚肉とキャベツの  
回鍋肉風[170g] 冷凍薄く下味を付けた国産豚肉の小間切れと、ホイコーローの  
タレをセットしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[175kcal]

1品  
選べます

## ⑧ イカカツ[140g] 冷凍

イカの胴体のみを一口大にカットし、フライにして甘辛の  
特製オニオンソースを絡めました。

調理方法 レンジ調理

[258kcal]

1品  
選べます

## ⑨ カット野菜(回鍋肉用)[2人用]

キャベツ、人参、ピーマンをセットしました。  
カット野菜は地域対応商品です。

[26kcal]

1品  
選べます

## ⑩ 江戸べったら漬[1個]

国産大根を米こうじて甘く漬けました。

[54kcal]

1品  
選べます

⑦と一緒に調理できます。

## あじ鮮コース【こだわり商品コース】

## 赤坂璃宮監修 国産豚肉の回鍋肉[180g] 冷凍

国産豚肩肉と回鍋肉タレのセットです。

調理方法 キャベツと炒めて

[205kcal]

小麦

## 紀州備長炭干し さんま開き[2枚] 冷凍

国産の鮮度の良いさんまを、和歌山串本の塩、和歌山南高梅の  
梅酢で味付けし、備長炭でじっくり魚の余分な水分と臭みを取り  
ました。

調理方法 焼物

[155kcal]

## 揚げ出し豆腐セット(つゆ付き)[212g] 冷凍

冷凍のまま油で揚げるだけで簡単に食べられる揚げ出し豆腐と  
つゆをセットにしました。

調理方法 揚物調理

[68kcal]

小麦

国産おくらと茎わかめの  
山芋和え(なめこ入り)[2袋] 冷凍

国産のおくら、茎わかめ、長芋、なめこを和え、薄味に味付けしました。

[30kcal]

小麦

## 調理コース【バラエティコース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

## 赤魚仙台味噌漬[2切] 冷凍

脂のあるアメリカ産原料を仙台味噌に  
じっくりと漬け込みました。

調理方法 焼物

[110kcal]

小麦

## 手もみ式うどん[300g]

国産小麦粉使用。手もみ式麺はスープの  
のりが良いのが特徴です。

[280kcal]

小麦

## もめん豆腐[1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応  
商品です。

[72kcal]

小麦

※アレルギー物質表示は  
お届けされた商品で  
ご確認ください。

選べる商品

⑦ 黄金生姜入り  
鶏つみれの塩麴鍋[180g] 冷凍「国産黄金生姜」の千切りを入れた和風の鶏つみれと塩麴入り  
スープのセットです。

調理方法 お好みの野菜と煮て

[102kcal]

乳 小麦

1品  
選べます

## ⑧ 塩ぶり切身[2切] 冷凍

北海道日高沖で漁獲された天然の「ぶり」を定塩に加工  
しました。

調理方法 焼物、煮魚等

[257kcal]

1品  
選べます

## ⑨ のり佃煮[60g] 冷凍

のりの風味と繊維を残しながらじっくりと炊き上げた佃煮です。

調理方法 ご飯のお供やきゅうり等に添えて

[187kcal]

1品  
選べます

## ⑩ ふっくらだし巻玉子[1本入]

国産鶏卵を使い、かつお節と昆布のだしを生かし、幾重にも  
巻き上げただし巻玉子です。

調理方法 そのまま

[162kcal]

1品  
選べます

卵 小麦

## 簡短コース【簡単調理コース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

## 国産鶏肉醤油だれ焼き[200g] 冷凍

鶏ムネ肉を醤油もろみを加えたタレで  
味付けしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[135kcal]

小麦

## とろみ中華スープの素[100g] 冷凍

化学調味料なしのスープを使用したとろみの  
あるスープの素です。

調理方法 カット野菜と煮て

[96kcal]

小麦

## もめん豆腐[1丁]

国産大豆を使用しました。豆腐は地域対応  
商品です。

[72kcal]

小麦 大豆

※アレルギー物質表示は  
お届けされた商品で  
ご確認ください。

選べる商品

## ⑦ 目鯛切身[2切] 冷凍

クセが無く脂のりの良い白身魚です。

調理方法 煮付、ムニエル、フライ等

[142kcal]

1品  
選べます⑧ 国産若鶏のねぎ入り  
ミニ生つくね[160g] 冷凍若鶏ムネ肉のミンチに、人参や野沢菜などの野菜を加え、  
ゆずの風味を効かせました。

調理方法 フライパン調理

[136kcal]

1品  
選べます⑨ カット野菜  
(とろみ中華スープ用)[2人用]白菜、長ねぎ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応  
商品です。

[22kcal]

1品  
選べます

## ⑩ 釜あげしらす[30g] 冷凍

釜あげしらすは生のしらすを高温のお湯に通したものです。

調理方法 解凍後そのまま、和え物等

[91kcal]

1品  
選べます

(共通商品)と一緒に調理できます。

## あじ鮮コース【こだわり商品コース】

## 国産豚ロースカツ[2枚] 冷凍

生パン粉で包むことで、サクッとした食感が  
楽しめます。

調理方法 揚物調理

[263kcal]

卵 乳 小麦

グラタンコロケ  
(かに入り)[6個] 冷凍大山の牛乳をたっぷり使いとろーり感を出した  
マカロニ入りクリームに、紅ずわいがにの  
身を混ぜ合わせました。

調理方法 揚物調理

[171kcal]

乳 小麦 かに

氷温造り しまほっけ  
一夜干し[2枚] 冷凍シマホッケを二枚卸にし氷温帯で加工し、  
うす塩仕立てにしました。

調理方法 焼物

[176kcal]

## 調理コース【バラエティコース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

## 国産豚小間切れ[200g] 冷凍

調理方法 煮物、炒め物等

[221kcal]

## 銀のクリームシチュー・ルー[150g]

味の決め手は直火焼。食べやすい、  
まろやかな味付けです。

調理方法 お好みの具材と煮て

[495kcal]

## 無塩せき あらびき

## ウインナー[85g]

発色剤、リン酸塩等の食品添加物不使用。

[282kcal]

選べる商品

## 北海道羅臼産

## かれい切身[2切] 冷凍

北海道羅臼産の鮮度の良いかれいを切身加工しました。

調理方法 焼物、煮付け等

[95kcal]

## 国産若鶏ムネ肉[200g] 冷凍

国産若鶏ムネ肉を真空パックし、冷凍しました。

調理方法 煮物、炒め物、揚げ物等

[145kcal]

## 北海道黒黒豆[125g]

北海道産黒豆を甘みをおさえてふっくら炊き上げました。

[235kcal]

## 岩下の梅しそ大根[120g]

バリバリとした歯切れの良い大根を、しそと梅酢を使って  
漬けた甘酢漬けです。

調理方法 そのまま

[76kcal]

## 簡短コース【簡単調理コース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

## フライパンでつくる

## ホタテ旨塩焼き[150g] 冷凍

旨みたっぷりのベビーホタテにタレを合わせ  
ました。塩やきそばにアレンジもおすすめです。

調理方法 カット野菜と炒めて

[65kcal]

## 三陸産

## 湯通し塩蔵わかめ[40g]

調理方法 塩抜きして、サラダ、汁物等

[34kcal]

## レンチン

## 一口コロケ(野菜)[3個×2] 冷凍

国産じゃがいもににんじん、ほうれん草を  
加え鮮やかな一口コロケに仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[191kcal]

選べる商品

ローズポーク  
ウデスライス[200g] 冷凍

茨城県の銘柄豚、ローズポークのウデ肉をスライスしました。

調理方法 焼物、炒め物等

[201kcal]

## 赤魚西京漬[2切] 冷凍

大型で脂のりの良い赤魚をかつおのだし汁を加えた特製  
味噌に漬け込みました。

調理方法 焼物、フライパン調理

[113kcal]

カット野菜  
(ホタテ旨塩焼き用)[2人用]もやし、ニラ、人参をセットしました。カット野菜は地域対応  
商品です。

[20kcal]

【共通商品】と一緒に調理できます。

## 棒々鶏の素セット[100g] 冷凍

しつとりと仕上げた蒸し鶏とごま味噌タレのセットです。

調理方法 レタス、きゅうり等にのせて

[225kcal]

## あじ鮮コース【こだわり商品コース】

## ローズポークももスライス[200g] 冷凍

茨城県の銘柄豚ローズポークのももスライスです。

調理方法 炒め物等

[171kcal]

## 天然エビステークカツ[2枚] 冷凍

一口目からえびが当たるように、えびをたっぷり入れました。

調理方法 揚げ物調理

[114kcal]

## カラフトししゃも(無選別)[150g] 冷凍

調理方法 焼物、揚げ物等

[186kcal]

## 野菜クリームチャウダー[200g] 冷凍

細かく刻んだ野菜を、クリームベースのスープに仕上げました。

調理方法 湯煎

[76kcal]

## 調理コース【バラエティコース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

## 冷凍さんま[2尾] 冷凍

調理方法 焼物、煮付け等

[297kcal]

## しょうがフレーク[100g]

細かいフレーク状にした国産しょうがの  
辛みがアクセントの漬物です。

調理方法 ご飯のお供、おにぎりの具等

[48kcal]

## 玉子とうふ[3個]

枕崎産かつおぶし、利尻産こんぶを使用し  
素材の風味を生かした玉子とうふです。

調理方法 そのまま

[40kcal]

選べる商品

## 彩の国黒豚の回鍋肉[170g] 冷凍

埼玉の銘柄豚「彩の国黒豚」のモモ肉を食べやすい大きさに  
カットし、ホイコーロータレをセットしました。

調理方法 お好みの野菜と炒めて

[225kcal]

## しまほっけ塩麴漬[2切] 冷凍

大型で脂のりの良いしまほっけを塩麴にじっくり漬け込み、  
まろやかな味わいに仕上げました。

調理方法 フライパン調理

[116kcal]

## 三陸産 わかめ[50g] 冷凍

三陸産のボイルわかめ。塩抜きせずお召し上がりいただけます。

[11kcal]

## 焼小籠包[6個] 冷凍

外はカリッと中はジューシーな小籠包が楽しめます。

調理方法 フライパン調理

[182kcal]

## 簡短コース【簡単調理コース】

[商品を選択しない場合は⑦・⑧のセットでお届けします]

共通商品

## 国産豚肉のハンバーグ

## (きのこ入り)[2個] 冷凍

国産豚肉100%のハンバーグにきのこ入り  
デミグラスソースを合わせました。

調理方法 湯煎

[153kcal]

## 金ごま入り

## しそ味ひじき[46g]

しつとりと炊き上げたひじきに金ごまを加え、  
しそ風味に仕上げました。

調理方法 湯煎

[233kcal]

## ふっくら仕上げるの

## 煮豆[70g] 冷凍

新潟県産の大豆をふっくら甘めに炊き上げ  
ました。

調理方法 湯煎

[185kcal]

選べる商品

丸ごと海老フリッター  
(チリソースセット)[105g] 冷凍

油調済みのフリッターにピリ辛チリソースをセットしました。

調理方法 カット野菜と炒めて

[198kcal]

キノコと炒める  
豚肉の中華風炒め[200g] 冷凍

国産豚モモ肉の薄切りを中華風タレで味付けしました。

調理方法 えのき、しめじ等と炒めて

[155kcal]

カット野菜  
(丸ごと海老フリッター用)[2人用]チンゲン菜、しめじをセットしました。  
カット野菜は地域対応商品です。

[11kcal]

⑦と一緒に調理できます。

## 海鮮ハンバーグ[4個] 冷凍

ふんわり柔らかい生地に天然のむきえびと国産のほたてを  
加えました。

調理方法 フライパン調理

[129kcal]

## あじ鮮コース【こだわり商品コース】

## 旨しお鶏鍋セット[220g] 冷凍

国産鶏もも肉と特製スープのセットです。季節の野菜をたっぷり  
加えてお楽しみください。

[159kcal]

## かます開き[2枚] 冷凍

国内で水揚げされた鮮度の良いかますを塩のみで味付けし、  
干して旨味を凝縮させました。

調理方法 焼物

[134kcal]

久夫の逸品 脂がのった  
赤魚の生姜醤油味麴漬[2切] 冷凍

脂のりの良い大型の赤魚を生姜醤油タレに漬け込みました。

調理方法 焼物

[231kcal]

## 縄文おやき 野沢菜[2個] 冷凍

乳酸発酵で旨味を引き出した野沢菜漬けを、信州伝統のおふくろの  
味に仕上げました。

調理方法 レンジ調理

[178kcal]





おいしい、かんたん、使いやすい!

# 和楽コース



月額  
1ヶ月  
14,800円  
(税込)

かんたん調理で、おいしいおひとりさま分のコースです。 ※11/30(月)は、11/24(火)と同メニューです!

| A ルート お届け日 11/4 水                                                     |                                                                                     | B ルート お届け日 11/5 木                                                               |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 冷凍 小麦 カロリー 112kcal 塩分 0.9g<br>かれいみぞれ煮 (110g)<br>凍ったまま5分湯煎で温めて。        | 冷凍 小麦 カロリー 96kcal 塩分 0.9g<br>トマトソースオムレツ (1個)<br>あけ口を点線まで開封し、お皿にのせ、500W1分30秒レンジで温めて。 | 冷凍 小麦 カロリー 109kcal 塩分 0.6g<br>焼き鳥丼の具 (70g)<br>凍ったまま7分湯煎で温めて。                    | 冷凍 小麦 カロリー 115kcal 塩分 0.8g<br>人参とツナのしりしり (70g)<br>凍ったまま4分湯煎で温めて。                        |
| 冷凍 小麦 カロリー 189kcal 塩分 1.1g<br>氷温造り 銀ひらす生姜醤油煮 (90g)<br>凍ったまま7分湯煎で温めて。  | 冷凍 小麦 カロリー 32kcal 塩分 1.2g<br>豆腐入り 八宝菜 (80g)<br>凍ったまま2分湯煎で温めて。                       | 冷凍 小麦 カロリー 189kcal 塩分 1.4g<br>ふんわり肉詰めいなり煮 (国産竹の子入り) (2個)<br>凍ったまま8分湯煎で温めて。      | 冷凍 小麦 カロリー 37kcal 塩分 1.3g<br>愛媛県産 しらす干し (30g)<br>解凍後、そのままどうぞ。                           |
| A ルート お届け日 11/6 金                                                     |                                                                                     | B ルート お届け日 11/7 土                                                               |                                                                                         |
| 冷凍 小麦 カロリー 189kcal 塩分 0.8g<br>骨までやわらか さんまの煮付 (75g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。 | 冷凍 小麦 カロリー 82kcal 塩分 0.9g<br>国産大豆おから煮 (70g)<br>解凍後、そのままどうぞ。                         | 冷凍 小麦 カロリー 324kcal 塩分 1.3g<br>レンジで簡単国産鶏竜田揚げ (100g)<br>凍ったままお皿にのせ、500W3分レンジで温めて。 | 冷凍 小麦 カロリー 104kcal 塩分 0.4g<br>和風ツナクリームパスタ (70g)<br>凍ったまま4分湯煎で温めて。                       |
| 冷凍 小麦 カロリー 22kcal 塩分 1.3g<br>新潟産 なめ茸 (60g)<br>そのままどうぞ。                | 冷凍 小麦 カロリー 129kcal 塩分 1.1g<br>タラの中華あんかけ (70g)<br>凍ったまま6分湯煎で温めて。                     |                                                                                 | 冷凍 小麦 カロリー 101kcal 塩分 0.5g<br>3種の根菜まんじゅう (2個)<br>凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして500W3分30秒レンジで温めて。 |
| 冷凍 小麦 カロリー 168kcal 塩分 0.6g<br>なすと豚肉の生姜炒め (90g)<br>凍ったまま8分湯煎で温めて。      | 冷凍 小麦 カロリー 198kcal 塩分 0.5g<br>大葉入りつくね (2個)<br>凍ったままお皿にのせ、ラップをして500W3分レンジで温めて。       | 冷凍 小麦 カロリー 168kcal 塩分 1.0g<br>しめじと野菜の炒り卵 (70g)<br>凍ったまま3分湯煎で温めて。                | 冷凍 小麦 カロリー 49kcal 塩分 0.2g<br>赤魚の粕漬焼き (45g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。                           |
| 冷凍 小麦 カロリー 47kcal 塩分 0.7g<br>大根とにんじんの煮合わせ (70g)<br>凍ったまま4分湯煎で温めて。     | 冷凍 小麦 カロリー 152kcal 塩分 0.4g<br>ごろごろ国産ごぼうのメンチカツ (2個)<br>凍ったまま600W50秒レンジで温めて。          | 冷凍 小麦 カロリー 197kcal 塩分 0.3g<br>ボンデードーナツいちご (1個)<br>解凍後、そのままどうぞ。                  | 冷凍 小麦 カロリー 101kcal 塩分 0.5g<br>3種の根菜まんじゅう (2個)<br>凍ったままお皿にのせ、水少々、ラップをして500W3分30秒レンジで温めて。 |

| A ルート お届け日 11/18 水                                               |                                                                                       | B ルート お届け日 11/19 木                                                                     |                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 冷凍 小麦 カロリー 84kcal 塩分 1.2g<br>まん丸ねぎとろ (たれ付) (50g)<br>解凍後、そのままどうぞ。 | 冷凍 小麦 カロリー 107kcal 塩分 1.0g<br>春雨とそぼろのピリ辛煮 (70g)<br>凍ったまま3分湯煎で温めて。                     | 冷凍 小麦 カロリー 97kcal 塩分 0.5g<br>オマール海老のビスク (100g)<br>凍ったまま7分湯煎で温めて。                       | 冷凍 小麦 カロリー 10kcal 塩分 0.0g<br>カット野菜 (サラダ用) (1人用)<br>そのままどうぞ。カット野菜は地域対応商品です。 |
| A ルート お届け日 11/20 金                                               |                                                                                       | B ルート お届け日 11/21 土                                                                     |                                                                            |
| 冷凍 小麦 カロリー 191kcal 塩分 0.6g<br>ブリ生姜煮 (80g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。     | 冷凍 小麦 カロリー 95kcal 塩分 0.9g<br>キャベツ焼売 (2個)<br>凍ったままお皿に並べ、水少々、ラップをして500W3分レンジで温めて。       | 冷凍 小麦 カロリー 147kcal 塩分 1.8g<br>直火焼国産鶏ハラミ (味付) (80g)<br>凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W1分レンジで温めて。 | 冷凍 小麦 カロリー 94kcal 塩分 0.5g<br>マカロニケチャップソテー (70g)<br>凍ったまま1分湯煎で温めて。          |
| 冷凍 小麦 カロリー 80kcal 塩分 0.4g<br>サケ照焼 (60g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。       | 冷凍 小麦 カロリー 86kcal 塩分 0.3g<br>レンチン一口コロケ (野菜) (3個)<br>凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W50秒レンジで温めて。 | 冷凍 小麦 カロリー 155kcal 塩分 0.9g<br>和風ハンバーグ (80g)<br>凍ったまま7分湯煎で温めて。                          | 冷凍 小麦 カロリー 39kcal 塩分 1.1g<br>香り豊かな青じそサラダ (70g)<br>解凍後、そのままどうぞ。             |
| 冷凍 小麦 カロリー 80kcal 塩分 0.4g<br>サケ照焼 (60g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。       | 冷凍 小麦 カロリー 89kcal 塩分 1.0g<br>北海道産 金時豆 (70g)<br>解凍後、そのままどうぞ。                           | 冷凍 小麦 カロリー 74kcal 塩分 1.1g<br>キハダマグロ漬け (60g)<br>解凍後、そのままどうぞ。                            | 冷凍 小麦 カロリー 75kcal 塩分 0.9g<br>なすのそぼろ煮 (80g)<br>凍ったまま7分湯煎で温めて。               |
| 冷凍 小麦 カロリー 79kcal 塩分 0.4g<br>若鶏さっぱり塩レモン焼 (70g)<br>凍ったまま7分湯煎で温めて。 | 冷凍 小麦 カロリー 48kcal 塩分 0.7g<br>ほうれん草のクリーム煮 (70g)<br>凍ったまま3分湯煎で温めて。                      | 冷凍 小麦 カロリー 78kcal 塩分 0.0g<br>きぬ豆腐 (120g)<br>そのままどうぞ。豆腐は地域対応商品です。                       | 冷凍 小麦 カロリー 72kcal 塩分 0.7g<br>人参としめじのナムル風 (70g)<br>解凍後、そのままどうぞ。             |
| 冷凍 小麦 カロリー 88kcal 塩分 0.6g<br>豚肉のごもくあんかけ (80g)<br>凍ったまま6分湯煎で温めて。  | 冷凍 小麦 カロリー 35kcal 塩分 0.8g<br>だしがきた切干大根煮 (70g)<br>解凍後、そのままどうぞ。                         | 冷凍 小麦 カロリー 14kcal 塩分 0.0g<br>カット野菜 (サラダ用) (1袋)<br>そのままどうぞ。カット野菜は地域対応商品です。              | 冷凍 小麦 カロリー 112kcal 塩分 1.2g<br>メバル煮付 (80g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。               |
| 冷凍 小麦 カロリー 80kcal 塩分 0.4g<br>サケ照焼 (60g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。       | 冷凍 小麦 カロリー 86kcal 塩分 0.3g<br>レンチン一口コロケ (野菜) (3個)<br>凍ったままお皿にのせ、ラップをせずに500W50秒レンジで温めて。 | 冷凍 小麦 カロリー 155kcal 塩分 0.9g<br>和風ハンバーグ (80g)<br>凍ったまま7分湯煎で温めて。                          | 冷凍 小麦 カロリー 80kcal 塩分 0.4g<br>サケ照焼 (60g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。                 |
| 冷凍 小麦 カロリー 39kcal 塩分 1.1g<br>香り豊かな青じそサラダ (70g)<br>解凍後、そのままどうぞ。   | 冷凍 小麦 カロリー 89kcal 塩分 1.0g<br>北海道産 金時豆 (70g)<br>解凍後、そのままどうぞ。                           | 冷凍 小麦 カロリー 112kcal 塩分 1.2g<br>メバル煮付 (80g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。                           | 冷凍 小麦 カロリー 80kcal 塩分 0.4g<br>サケ照焼 (60g)<br>凍ったまま10分湯煎で温めて。                 |