

2025 August 8

基本

コース Basic course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,847円 ^{税込}	4人用 2,646円 ^{税込}	6人用 3,596円 ^{税込}	
	Aコース 1日 ^金	Bコース 2日 ^土	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	冷凍	200g	300g	400g	216	0.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・夏野菜たっぷりキーマカレー風、福神漬 ・あじみりん干し焼き、生姜ちぎり天 Mひ Eと Mく Oち コスモ直火焼カレー・ルー (中辛) 選び抜かれた香り高いスパイスと生野菜・フルーツ、また隠し味にチャツネ、ヨーグルトを加え直火でじっくり焼きあげたルーです。		
			コスモ直火焼カレー・ルー(中辛)	常温	170g	170g	170g	465	7.4			
			国産カレー専用福神漬	常温	1袋(100g)	1袋	2袋	120	4.8			
			長崎産あじみりん干し	冷凍	2枚(140g)	4枚(280g)	6枚(420g)	119	0.3			
生姜ちぎり天		冷凍	100g	150g	200g	158	1.4					

2回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,095円 ^{税込}	4人用 3,650円 ^{税込}	6人用 5,238円 ^{税込}	
	Aコース 4日 ^月	Bコース 5日 ^火	赤魚切身	冷凍	2切(160g)	4切(320g)	6切(480g)	105	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚の煮付、小女子くるみ、おぼろ豆腐 ・ねぎ餃子、えびと春雨の旨塩チャプチェ Mひ Eと Mく Oち えびと春雨の旨塩チャプチェ にんにくの香りにごま油を加えて旨味をアップした塩味のチャプチェです。		
			小女子くるみ	チルド	40g	60g	80g	463	2.2			
			北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)2個	チルド	1パック	2パック	3パック	66	0.4			
			ねぎ餃子	冷凍	1パック(12個)	2パック	3パック	228	1.1			
えびと春雨の旨塩チャプチェ New		冷凍	190g	285g	380g	112	2.7					

3回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,771円 ^{税込}	4人用 2,560円 ^{税込}	6人用 4,082円 ^{税込}	
	Aコース 6日 ^水	Bコース 7日 ^木	国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	400g	204	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・チキンソテーピリ辛トマトだれ、さしみこんにゃく ・銀ひらす醤油漬焼き、イカカツ、納豆 Mひ Eと Mく Oち イカカツ 甘辛く柔らかな食感のイカカツです。冷めても柔らかく、お弁当のおかずにもぴったりです。		
			三陸産わかめ(粉末)入りさしみこんにゃく(からし酢みそ付)	常温	1袋(180g)	1袋	2袋	33	0.6			
			氷温造り銀ひらす醤油漬	冷凍	2切(160g)	4切(320g)	6切(480g)	153	1.3			
			イカカツ New	冷凍	1袋(4切)	1袋	2袋	258	1.4			
あさひ納豆国産極小粒 2個		チルド	1パック	2パック	3パック	187	1.1					

4回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,149円 ^{税込}	4人用 3,834円 ^{税込}	6人用 5,184円 ^{税込}	
	Aコース 8日 ^金	Bコース 9日 ^土	栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	300g	400g	253	0.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・豚肉でチンジャオロース、キャベツ焼売 ・鮭の焼き物、豆乳入り京雪花菜 Mひ Eと Mく Oち 豆乳入り京雪花菜 国産白芽大豆からとった白くキメの細かいおからを使用し、しっとり感をだすために豆乳を加え炊き上げました。		
			キャベツ焼売	冷凍	4個(140g)	8個(280g)	12個(420g)	135	1.3			
			熟成紅鮭切身	冷凍	2切(140g)	4切(280g)	6切(420g)	136	1.7			
			きょうきらず 豆乳入り京雪花菜	冷凍	1袋(100g)	2袋	2袋	91	0.5			

5回目	お 届 け 品		温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,549円 ^{税込}	4人用 4,709円 ^{税込}	6人用 7,031円 ^{税込}	
	Aコース 11日 ^月	Bコース 12日 ^火	手巻き寿司セット(マグロ・サーモン・ほたて・カニカマ)	冷凍	2人用	4人用	6人用	132	0.5	🍴 おすすめ献立 🍴 ・手巻き寿司、あじ南蛮漬け ・生そうめん、かき揚げ Mひ Eと Mく Oち 生そうめん(イワイノダイチ)つゆ付 栃木県産小麦「イワイノダイチ」を100%使用した生そうめんです。		
			氷温造りあじの南蛮漬け	冷凍	150g	220g	300g	145	1.2			
			生そうめん(イワイノダイチ)つゆ付	チルド	2人用	4人用	6人用	192	2.6			
			国産野菜かき揚げ(海老いか)	冷凍	2枚(140g)	4枚(280g)	6枚(420g)	205	0.3			

6回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,074円 ^{税込}	4人用 4,072円 ^{税込}	6人用 6,124円 ^{税込}
Aコース 18月 Bコース 19火	ピチットさばフィーレ	冷凍	1枚	2枚	3枚	221	1.8	おすすめ献立 ・ピチットさばの焼き物、味付巻ゆば ・ポークソテー、海藻サラダ		
	ふんわり味付巻ゆば	チルド	1パック (4個)	2パック	3パック	151	0.6			
	栃木県産豚ロース切身	冷凍	2枚 (200g)	4枚 (400g)	6枚 (600g)	248	0.1	三色海藻サラダ 茎わかめ、とさかのり、まふのりと国産原料で色鮮やかな海藻三種の塩蔵品です。		
	三色海藻サラダ	常温	1袋 (60g)	2袋	3袋	12	53.3			

7回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,814円 ^{税込}	4人用 2,905円 ^{税込}	6人用 4,212円 ^{税込}
Aコース 20水 Bコース 21木	栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	おすすめ献立 ・夏野菜と豚肉の炒め物、鶏団子の塩スープ ・シマホッケの焼き物、えだ豆入り笹かまぼこ		
	国産鶏団子の塩スープセット	冷凍	140g	180g	280g	177	6.3			
	シマホッケふっくら干し	冷凍	2枚 (200g)	4枚 (400g)	6枚 (600g)	178	0.7	えだ豆入り宮城の笹かまぼこ 国産の枝豆と厳選したスケソウダラすり身を使った枝豆の風味と食感の相性がとても良い笹かまぼこです。		
	えだ豆入り宮城の笹かまぼこ	チルド	4枚 (80g)	8枚 (160g)	12枚 (240g)	100	1.0			

8回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,717円 ^{税込}	4人用 2,948円 ^{税込}	6人用 4,720円 ^{税込}
Aコース 22金 Bコース 23土	さわら切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	177	0.2	おすすめ献立 ・さわらのバター醤油焼き、おくらと茎わかめの山芋和え ・冷し中華		
	国産おくらと茎わかめの山芋和え(なめこ入り)	冷凍	2袋	4袋	6袋	30	0.8			
	栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味)	チルド	2人用	4人用	6人用	234	2.4	国産おくらと茎わかめの山芋和え(なめこ入り) 国産のおくら、茎わかめ、長芋、なめこを和え、薄味を加えました。		
	無塩せきロースハムスライス	チルド	1袋 (60g)	1袋	2袋	116	2.5			

9回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,203円 ^{税込}	4人用 4,050円 ^{税込}	6人用 5,886円 ^{税込}
Aコース 25月 Bコース 26火	栃木県産豚バラうす切り	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	おすすめ献立 ・豚しゃぶの香味だれがけ、茶碗蒸し ・刺身盛り合わせ、納豆		
	国産具材の茶碗蒸し	チルド	2個	4個	6個	43	0.8			
	炭火焼かつおたたき	冷凍	1袋 (100g)	2袋	3袋	123	0.2	炭火焼かつおたたき 「樫の木100%の炭火」にこだわり、約2〜3分で素早く焼き上げました。		
	いかそうめん	冷凍	40g	80g	120g	85	0.5			
	国産小粒納豆 2個	チルド	1パック	2パック	3パック	220	1.5			

10回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,858円 ^{税込}	4人用 3,737円 ^{税込}	6人用 5,335円 ^{税込}
Aコース 27水 Bコース 28木	目鯛切身 New	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	142	0.1	おすすめ献立 ・目鯛の和風アクアパッツァ、肉じゃがコロッケ ・麻婆なす、冷奴		
	冷凍国産あさり	冷凍	1袋 (90g)	2袋	3袋	30	2.2			
	雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ	冷凍	2個 (140g)	4個 (280g)	6個 (420g)	260	1.1	本格四川麻婆ソース 熟成された味噌のコクと旨み、豆板醤の程良い辛味と風味が本格的な麻婆ソースです。		
	本格四川麻婆ソース	常温	1袋 (220g)	2袋	3袋	124	2.5			
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	2パック	2パック	65	0.1			

11回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,149円 ^{税込}	4人用 3,283円 ^{税込}	6人用 4,514円 ^{税込}
Aコース 29金 Bコース 30土	栃木県産豚ローススライス	チルド	200g	300g	400g	263	0.1	おすすめ献立 ・豚肉の生姜焼き、明太子 ・メカジキ味醂漬焼き、えびと夏野菜のフリッター		
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6			
	メカジキ味醂漬(にんにく風味)	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	141	1.0	メカジキ味醂漬(にんにく風味) メカジキ切身をにんにく風味の味醂たれに漬け込んで美味しく仕上げました。		
	無頭バナメイえび New	冷凍	100g	150g	200g	91	0.4			

Choice!

夏野菜たっぷり キーマカレー風



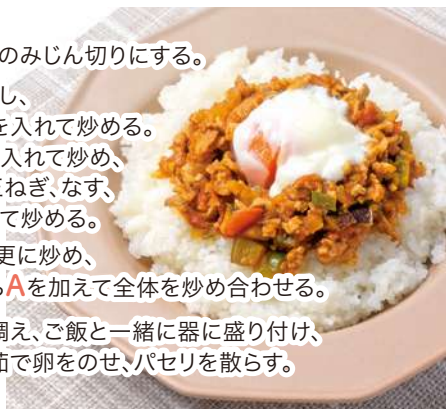
1回目

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	200g	コスモ直火焼カレー・ルー	70g
しょうが(みじん切り)	1片	コンソメ	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1片	水	1と1/2カップ
油	適量		
玉ねぎ(みじん切り)	1個	塩・こしょう	少々
なす(1cm角切り)	1本	ごはん	どんぶり2杯分
ピーマン(1cm角切り)	1個	温泉卵又は茹で卵	お好みで
トマト(1cm角切り)	2個	パセリ(みじん切り)	お好みで

作り方

- 1 豚肉は解凍し、粗目のみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒める。香りがたったら①を入れて炒め、色が変わったたら玉ねぎ、なす、ピーマンの順に加えて炒める。
- 3 ②にトマトを加えて更に炒め、野菜に火が通ったらAを加えて全体を炒め合わせる。
- 4 塩・こしょうで味を調え、ごはんと一緒に器に盛り付け、お好みで温泉卵や茹で卵をのせ、パセリを散らす。



食材お届け日

A
コース

1金
日

B
コース

2土
日

1人分あたり

エネルギー 727kcal
食塩相当量 2.6g

他のレシピも掲載中！
コチラからチェックしてね♪



Choice!

目鯛の和風アクアパッツァ



材料(2人分)

目鯛切身	2切(160g)
塩・こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブオイル	適量
ミニトマト	10個
水	1カップ
酒	1/2カップ
冷凍国産あさり	90g
しょうゆ	大さじ1
パセリ(みじん切り)	適量



10回目

作り方

- 1 目鯛は解凍して水気を拭き取り、塩・こしょうを振る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りがたったら①を皮目を下にして入れ、両面をこんがり焼き、途中ミニトマトを加えて炒める。
- 3 ②に水と酒を加え、沸騰させてアルコールを飛ばし、蓋をして弱火で10分程度蒸し煮にする。蓋を外して解凍したあさり、しょうゆを加えて再度蓋をし、あさりの口がしっかりと開くまで煮込む。
- 4 器に盛り付けパセリを散らす。

食材お届け日

A
コース

27水
日

B
コース

28木
日

1人分あたり

エネルギー 199kcal
食塩相当量 2.9g

Choice!

えびと夏野菜のフリッター



11回目



食材お届け日

A
コース

29金
日

B
コース

30土
日

1人分あたり

エネルギー 344kcal
食塩相当量 2.5g

材料(2人分)

無頭バナメイえび	100g
オクラ	4本
ズッキーニ	1本
ミニトマト	4個

A	片栗粉・小麦粉	各大さじ2
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	ガーリックパウダー	小さじ1/3
	黒こしょう	小さじ1/3
	油	小さじ1
	乾燥パセリ	適量

炭酸水	40ml
揚げ油	適量
レモン(くし形切り)	1/4個
塩	お好みで

作り方

- 1 バナメイえびは解凍して殻を剥き、背ワタをとって水気を拭き取る。オクラは洗ってがくの黒い部分を剥き、斜めに包丁を入れて長さを半分に切る。ズッキーニは1.5cm幅の輪切りにする。ミニトマトは爪楊枝にさす。
- 2 ボウルにAを入れ、炭酸水を少しずつ加えながら全体を混ぜ合わせる。
- 3 ①に②の衣を付け、熱した揚げ油で色よく揚げる。
- 4 器に盛り付けレモンを添え、お好みで塩を振る。

基本コース

伝言板



本格四川麻婆ソース 10回目 27(水)・28(木)お届け

熟成された味噌のコクと旨み、豆板醤の程良い辛味と風味が本格的な麻婆ソースです。お子様でも食べられるよう辛さを程よく抑えてあります。ご家庭で収穫した茄子を炒め、麻婆ソースと合わせて麻婆茄子をどうぞ♪