

選べる食卓宅配便

おさかな日和

ぜいたく日和

2026年

10月号

October

10月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
					休	休
4	5	6	7	8	9	10
11	12	休	14	15	16	17
18	19	20	21	22	休	休
25	26	27	28	29	30	31

● Aコース ● Bコース



23. 紀州備長炭干し銀だら /

選べる食卓宅配便 ご注文方法

- Step 1** 商品を選びます
ご希望の商品をお選びください。
- Step 2** 注文書に記入します
● 必要事項をご記入ください
● ご注文金額が
12,800円(税抜)以上
になっているかご確認ください。
- Step 3** 締切日までに提出します
締切日までに、担当の「ふれあいさん」へお渡しください。

お申し込み
締切日

Aコース 9月7日(月) **Bコース** 9月8日(火)

迷ったらコレ!!

肉も魚もバランスよく♪
大満足の

**おまかせセレクト
24品セット**

選ばなくても
厳選素材が届くから
ラクチン!!

詳しくは最終ページを
ご覧ください



本冊子ページにある二次元コードを読み込むと
今月のおすすめ食材レシピをご覧いただけます

どこでも、レシピが
見られて便利♪



お手元の
スマートフォン から
おすすめレシピ が
ご覧いただけます!

自動継続制
のコースです

- **選べる食卓宅配便**
- **おさかな日和**
- **ぜいたく日和**

一度お申し込みいただければ
翌月から毎月お届けいたします

今回の
おまかせ
セレクト

精肉、鮮魚、
その他加工品等を
バランス良く厳選した
セットです！

1

栃木県産豚ロース
しょうゆ糍たれ漬け

2枚(180g) 冷凍 焼く

本体 **690円**(税込745円)

栃木県産の豚ロースを厚切りに
スライスし、こだわりのしょうゆ
糍ダレで味付けしました。

調理例

数量

コ

2

熟成紅鮭切身

2切(140g) 冷凍 焼く

本体 **670円**
(税込724円)

紅鮭を低温庫で時間を
かけて塩水に漬込み、
熟成させています。

調理例

数量

コ

3

かつおフライ
(チーズ&ハーブ)

150g 冷凍 揚げる

本体 **450円**
(税込486円)

枕崎産のかつおに
チーズとハーブの衣をつけました。
揚げるだけで風味豊かなフライが楽しめます。

調理例

数量

コ

カレー

4

栃木県産豚挽肉
パラパラミート

100g 234円

300g 本体 **650円**(税込702円)

必要な分だけ使えるパラ凍結
の豚挽肉です。手作りハンバー
グやミートソース等にどうぞ。

盛付例

数量

コ

5

ひろさき屋直火焼
りんごカレー・ルー(甘口)

150g 本体 **400円**(税込432円)

青森県産(りんご、にんにく)直
火で丁寧に焼き上げた素材の旨
みが味わえるカレールーです。

調理例

数量

コ

6

ナン(全粒粉入り)

1枚(70g)×2パック

本体 **290円**(税込313円)

香ばしく、小麦本来の風味を感じるこ
とができるもちもち食感のナンです。

調理例

数量

コ

今回の
おまかせ
セレクト

精肉、鮮魚、
その他加工品等を
バランス良く厳選した
セットです！

13

国産若鶏モモ肉

200g 100g 211円

チルド 宅配日より約2日

本体 **390円**
(税込421円)

新鮮な国産若鶏モモ肉をお届けいたします。

盛付例

数量

コ

14

とうふ入りハンバーグ

2個(240g) 冷凍 焼く

本体 **470円**
(税込508円)

豆腐入りのふんわり
ジューシーなハン
バーグです。

調理例

数量

コ

15

海鮮ぶっかけ丼の具
(ほたて)

100g×2袋 冷凍 解凍

本体 **900円**(税込972円)

簡単便利！解凍してご飯に
かけるだけで美味しい海鮮丼が
お召上がりいただけます。

調理例

数量

コ

16

栃木県産豚ロース切身

2枚(200g) 100g 384円

本体 **710円**(税込767円)

栃木県産の豚ロース肉を厚めの
切身にしました。ポークソテーや
カツレツ等でお楽しみください。

盛付例

数量

コ

17

シマホッケふっくら干し

2枚(200g) 本体 **480円**(税込518円)

鮮度の良いシマホッケを塩水
漬けにした後、遠赤外線乾燥
機でふっくら干し上げました。

調理例

数量

コ

18

冷凍さんま

2尾(240g) 本体 **510円**(税込551円)

宮城県大川港に水揚げされた
新鮮なさんまを生のまま冷凍
しました。

調理例

数量

コ

2回目

A

コース

10/7水

B

コース

10/8木

19

レンジでお手軽ささみフライ
(チーズ包み) 6個(204g)

本体 **600円**(税込648円)

国産のささみでチーズソースを
包んだフライです。

盛付例

数量

コ

20

ふんわり味付巻ゆば

4個入 本体 **470円**(税込508円)

ゆばをふんわりソフトに巻くこ
とによって、だしが染み、深い味
わいとなりました。

盛付例

数量

コ

21

米粉入りさつま揚げ

1枚(90g) 本体 **260円**(税込281円)

国内産米粉を使用してもっちり
食感に仕上げたベーシック
なさつま揚げです。

盛付例

数量

コ

22

瀬戸内産 漁師のたこめし

2合用 本体 **850円**(税込918円)

食べやすくカットして旨煮にし
た真蛸の食感と深い味わいが
ご飯に染み渡ります。

調理例

数量

コ

23

紀州備長炭干し銀だら

2切入 本体 **1,670円**(税込1,804円)

和歌山串本の塩、和歌山南高梅
の梅酢で味付けして備長炭でじっくり魚
の余分な水分と臭みを取りました。

調理例

数量

コ

24

国産牛のビーフシチュー

150g 本体 **820円**(税込886円)

素材の旨味と深いコクのある
本格的なビーフシチューです。

調理例

数量

コ

1

今回の
おまかせ
セレクト

精肉、鮮魚、
その他加工品等を
バランス良く厳選した
セットです！

**49 若鶏のこってり
醤油だれ焼き
(にんにく、生姜入り)**
200g 冷凍 焼く 1
本体 **550円**(税込594円)
国産の鶏肩小肉をオイスターの入った
こってり中華だれで味付けしました。

50 銀だら切身
2切(140g) 冷凍
本体 **600円**
(税込648円)
鮮度の良い脂ののった銀だらを切
身加工しました。煮付はもちろん、
味噌漬やフライ等にどうぞ。

**51 氷温造り
あじの南蛮漬け**
220g 冷凍 解凍
本体 **460円**(税込497円)
一口大にカットしたあじをカラ
ッと揚げ、国産の玉ねぎ、に
んじんと一緒に独自の調味酢に
漬け込み、氷温熟成しました。

盛付例

冷凍

**52 とちぎ霧降高原牛
肩ロース焼肉用** 100g 950円
300g 本体 **2,640円**(税込2,851円)
きめ細やかな飼育環境のもと育
てた品質の高い牛肉です。焼肉
用のスライスでお届けします。

数量
コ

調理例

冷凍 焼く 1

53 天然ぶりガーリック醤油漬
2切(140g) 本体 **460円**(税込497円)
大型サイズの天然ぶりを切身加
工し、ニンニクを利かせた醤油
タレにじっくり漬込みました。

数量
コ

盛付例

冷凍

**54 国産鶏挽肉
パラパラミート** 100g 250円
250g 本体 **580円**(税込626円)
国産鶏ムネ肉を使用した挽肉
です。そばろ丼などにどうぞ。

数量
コ

5回目

食材お届け日
A
コース 10/19 月

食材お届け日
B
コース 10/20 火

一緒に

調理例

冷凍 炒める 1

55 ウィンナー入りナポリタンソース
2人用(140g) 本体 **490円**(税込529円)
カット済ウィンナーを加えたナポ
リタンソースです。パスタとお好
みの野菜を加えるだけで、簡単・
本格的なナポリタンが作れます。

数量
コ

盛付例

常温 茹でる 1

56 生パスタ スパゲッティ 2人用
本体 **410円**(税込443円)
もちもち食感の生パスタです。
約4分で茹であがります。

数量
コ

調理例

チルド そのまま レンジ 1

57 ミートオムレツふくら仕上げ
1個×2パック 本体 **400円**(税込432円)
豚肉と玉ねぎの旨みあふれる味わいの
ミートオムレツです。そのまま、もしくは
レンジで温めてお召し上がりください。

数量
コ

盛付例

チルド 塩抜き

58 三陸産早採りわかめ
80g 本体 **320円**(税込346円)
三陸産の早採り茎付きわかめ
です。シャキシャキとした茎の
食感をお楽しみください。

数量
コ

盛付例

冷凍 解凍

59 釜あげしらす
40g 本体 **350円**(税込378円)
添加物不使用の瀬戸内で獲れ
た新鮮なしらすです。

数量
コ

盛付例

チルド そのまま

60 チーズくるみ
40g 本体 **330円**(税込356円)
口に入れると風味豊かなチー
ズの香りが広がります。お酒の
おつまみにおすすめ！

数量
コ

今回の
おまかせ
セレクト

精肉、鮮魚、
その他加工品等を
バランス良く厳選した
セットです！

**61 栃木県産
豚肩ローススライス**
200g 100g 389円
チルド 宅配日より約2日
本体 **720円**(税込778円)
栃木県産豚肩ロース肉を
スライスしてお届けします。

**62 沼津「和助」
真あじ開き**
2枚(160g) 冷凍 焼く 1
本体 **780円**(税込842円)
沼津で明治初期より5代
続く干物専門店が作る真
あじの開きです。食品添加
物は不使用。

**63 栗かぼちゃと
豚そばろの甘だれ煮**
2〜3人用(570g)
チルド 宅配日より約2日 煮る 1
本体 **1,390円**(税込1,501円)
栗のように甘くてホクホクの国産かぼちゃを使用。
和風の甘辛味で白いご飯が進む王道おかずです。

調理例

冷凍 焼く 1

64 みつせ鶏塩こうじ漬け
180g 本体 **530円**(税込572円)
みつせ鶏のむね肉を液体塩こうじに
漬け込みました。こうじの効果でお肉
柔らかく、旨味も引き出されています。

数量
コ

盛付例

冷凍 焼く 1

65 氷温造り塩さばフィーレ
2枚(200g) 本体 **850円**(税込918円)
さばを氷温温度帯を利用し塩さ
ばフィーレにしました。グリルで
焼くだけの簡単お魚調理品です。

数量
コ

調理例

冷凍 炒める 1

**66 お魚ソーセージと
ポテトのチリソースセット**
245g(内ソース45g×1袋)
本体 **510円**(税込551円)
お魚ソーセージとナチュラルカットポテ
トに特製のチリソースをセットにしました。
お好みの野菜と一緒に炒めてどうぞ。

数量
コ

6回目

食材お届け日
A
コース 10/21 水

食材お届け日
B
コース 10/22 木

調理例

冷凍 レンジ 揚げる 1

67 コロコロチキンチーズ味
170g 本体 **470円**(税込508円)
国産鶏を使用した、チーズ入りの一口スナッ
クチキンです。チーズの味わいがお子様のお
やつに、大人のおつまみにピッタリです。

数量
コ

盛付例

冷凍 解凍

68 たこのバジル風味
70g 本体 **480円**(税込518円)
カットした真たこにバジルソースを絡め
ました。解凍後、トマトや玉ねぎ、ブロッ
コリー等の野菜と和えても美味しいです。

数量
コ

盛付例

冷凍

69 お魚がんも
6個入 本体 **280円**(税込302円)
やわらかく食べやすい食感が
煮物やおでんに良く合います。

数量
コ

世界の
グルメ

調理例

冷凍 レンジ トースター 1

**70 丸ごとソーセージとアラビアータ風
手包みカルツォーネ 2個(240g)**
本体 **760円**(税込821円)
トマトソースとソーセージ、チーズを挟
み込み包焼きにしたピザです。片手で
気軽に召し上がりがいただけます。

数量
コ

NEW

調理例

冷凍 湯せん 1

**71 ロコモコハンバーグ
(그레이ビーソース)**
120g×2袋 本体 **760円**(税込821円)
本場で馴染みの 그레이ビーソース
で味付けした、ハワイのロコモコが
簡単にお召し上がりいただけます。

数量
コ

NEW

調理例

冷凍 煮る 1

72 国産米を使ったフォーセット
2人用(342g) 本体 **1,000円**(税込1,080円)
国産米を使用したライスヌードルは本場の
つるつるモチモチ食感を再現しました。トッ
ピングはもしやしやパクチーがおすすめです！

数量
コ

今回の
おまかせ
セレクト

精肉、鮮魚、
その他加工品等を
バランス良く厳選した
セットです！

盛付例

**73 栃木県産
豚ロースうす切り**
300g 100g 317円 **冷凍**
本体 **880円**(税込950円)
栃木県産の豚ロース肉を
うす切りにしてお届けいたします。

数量

盛付例

74 赤魚灰干
2枚(200g) **冷凍 焼く**
本体 **600円**(税込648円)
灰の持つ脱臭・脱水効果を
活かした商品です。赤魚の
旨味がたっぷり凝
縮されています。

数量

75 肉焼売
6個(132g) **冷凍**
レンジ 蒸す
本体 **400円**
(税込432円)
豚肉ベースのジューシーな餡を、皮で包み
仕上げました。肉の旨味をお楽しみください。

数量

盛付例

冷凍
揚げ焼き

76 生から造ったあじ竜田揚げ
140g 本体 **580円**(税込626円)
長崎産の新鮮な真あじを、醤油、砂糖、
本みりんのみで作ったたれに漬け込
み、でんぶんをまぶした竜田揚げです。

数量

盛付例

冷凍

**77 とちぎ霧降高原牛
切り落し(カタ)**
200g 100g 648円
特価 本体 1,200円(税込1,296円)
きめ細やかな飼育環境のもと育て
た、こだわりのある品質の高い牛肉
です。炒め物などにお使いください。

数量

調理例

冷凍
揚げる

78 まぐろカツ 2枚(100g)
本体 **370円**(税込400円)
宮崎産のキハダマグロをカット
し、衣をつけました。

数量

7回目

食材お届け日
A 10/26 月
コース

食材お届け日
B 10/27 火
コース

時短

調理例

冷凍
レンジ 炒める

**79 国産牛の
牛すきめし** 200g×2袋
本体 **500円**(税込540円)
国産牛の旨味が広がる和風
ごはんです。

数量

NEW

調理例

冷凍
レンジ 煮る

80 具付麺味噌ラーメン
1食(256g) 本体 **330円**(税込356円)
2種類の味噌をブレンドした、
深みのあるコクが特徴の味噌
ラーメンです。

数量

盛付例

冷凍
レンジ

81 コーングラタン 2個(200g)
本体 **350円**(税込378円)
マカロニと北海道コーンたっぷ
りのグラタンです。

数量

あったか
メニュー

NEW

冷凍 煮る

**82 黄金生姜入り
鶏つみれの和風カレー鍋**
300g(つみれ200g、スープ100g)
本体 **700円**(税込756円)
国産の黄金生姜を加えた鶏つみ
れと和風カレースープのセットで
す。白菜などのお野菜と一緒に♪

数量

調理例

常温
湯せん

**83 旨みとろける
牛すじ煮込みこってり味噌**
330g 本体 **540円**(税込583円)
たっぷりの牛すじにこんにやくを合
わせ、熟成度の高い味噌を使用し合
わせ味噌をベースにコクと香りを引き
立てた味噌だれで味付けしました。

数量

調理例

冷凍
煮る

84 麻辣湯風スープの素 120g
本体 **410円**(税込443円)
豚挽き肉と春雨が入った、麻辣湯
風スープの素です。お好みの野菜と
一緒に煮てお召し上がりください。

数量

今回の
おまかせ
セレクト

精肉、鮮魚、
その他加工品等を
バランス良く厳選した
セットです！

盛付例

**85 栃木県産
豚小間肉(モモ)**
200g 100g 265円
チルド 宅配日より約2日
本体 **490円**(税込529円)
栃木県産の豚モモ肉の
小間肉をお届けします。

数量

盛付例

86 メカジキ切身
2切(140g) **冷凍**
本体 **570円**(税込616円)
漁獲船にて凍結された鮮度
の良いメカジキを
原料に使用し、
切身加工しました。

数量

盛付例

**87 とろーりチーズ
かまぼこ**
6個(78g) **チルド そのまま**
本体 **280円**(税込302円)
北海道クリームチーズを合わせた
クリーミーなチーズを包んだ焼き
蒲鉾です。

数量

NEW

盛付例

冷凍
自然解凍
レンジ

88 レンジで簡単エビマヨ
6尾(105g) 本体 **480円**(税込518円)
大きな海老をマヨネーズソースで和
えました。お子様にも大人気の商品
です。レンジで簡単に調理できます。

数量

調理例

冷凍
焼く

89 果汁たっぷり豚焼き(厚切り)
300g 本体 **900円**(税込972円)
食べ応えのある厚切りの豚肉
をにんにくが香るタレに漬け
込みました。

数量

盛付例

冷凍
解凍

90 無着色辛子めんたいこ
90g 本体 **640円**(税込691円)
色目の良いものを選別し、発色
剤を使用せず低添加物製法に
て製造しました。

数量

8回目

食材お届け日
A 10/28 水
コース

食材お届け日
B 10/29 木
コース

お刺身

盛付例

冷凍
解凍

91 新鮮かつお(刺身用)
100g 本体 **460円**(税込497円)
一本釣りで漁獲後、船内ですぐに
凍結した高鮮度のかつおです。とれ
たての新鮮なかつおを味わえます。

数量

NEW

盛付例

冷凍
解凍

92 銀鮭お刺身用
100g 本体 **750円**(税込810円)
宮城県で養殖された鮮度のい
い銀鮭を刺身加工しました。

数量

NEW

盛付例

冷凍
解凍

93 八戸伝承 旨味しめさば
1枚入 本体 **490円**(税込529円)
脂がのった、身の締まりのよい秋冬期
の真サバを厳選！青森八戸に伝わる
ダイマルの調味酢で仕上げました。

数量

ハロウィン

調理例

冷凍
揚げる

94 かぼちゃコロッケ
4個(240g)
本体 **340円**(税込367円)
北海道産のかぼちゃを使用し、和風
味に仕上げたかぼちゃコロッケです。

数量

NEW

調理例

常温
熱湯

95 北海道かぼちゃのポタージュ
3食入 本体 **430円**(税込464円)
素朴な甘みが特徴の濃厚なポ
タージュスープです。熱湯を注い
で15秒かき混ぜるだけで簡単♪

数量

調理例

冷凍
揚げる

96 のり塩チキンカツ 4個(160g)
本体 **320円**(税込346円)
国産の鶏むね肉を塩で味付け
し、衣に青さ粉を加え風味豊か
に仕上げました。

数量

10月号

2026年

選べる食卓宅配便

おまかせセレクト



おまかせセレクトとは？

精肉、鮮魚、その他加工品等をバランス良く厳選したセットです。

24品 15,830円^{税抜} (税込) 17,096円

1回目



1 栃木県産豚ロース
しょうゆ焼
たれ漬け
2枚(180g)
本体 **690円**
(税込745円)



2 熟成
紅鮭切身
2切(140g)
本体 **670円**
(税込724円)



3 かつおフライ
(チーズ&ハーブ)
150g
本体 **450円**
(税込486円)

2回目



13 国産
若鶏モモ肉
200g
本体 **390円**
(税込421円)



14 とうふ入り
ハンバーグ
2個(240g)
本体 **470円**
(税込508円)



15 海鮮
ぶっかけ
丼の具(ほたて)
100g×2袋
本体 **900円**
(税込972円)

3回目



25 栃木県産
豚肉切り落とし
(カタ)
200g
本体 **520円**
(税込562円)



26 国産ロール
キャベツ
2個(190g)
本体 **490円**
(税込529円)



27 レンジで
ふくら!
とろさば照焼
2枚(180g)
本体 **790円**
(税込853円)

4回目



37 とちぎ
ゆめポーク
バラうす切り
300g
本体 **1,000円**
(税込1,080円)



38 彩 ふんわり
豆腐団子と彩り
野菜の甘酢炒め
2人用(440g)
本体 **1,330円**
(税込1,436円)



39 冷凍
国産あさり
90g
本体 **410円**
(税込443円)

5回目



49 若鶏のこってり
醤油だれ焼き
(にんにく、
生姜入り)
200g
本体 **550円**
(税込594円)



50 銀だら切身
2切(140g)
本体 **600円**
(税込648円)



51 氷温造り
あじの
南蛮漬け
220g
本体 **460円**
(税込497円)

6回目



61 栃木県産
豚肩ロース
スライス
200g
本体 **720円**
(税込778円)



62 沼津「和助」
真あじ開き
2枚(160g)
本体 **780円**
(税込842円)



63 栗かぼちゃと
豚そぼろの
甘だれ煮
2~3人用(570g)
本体 **1,390円**
(税込1,501円)

7回目



73 栃木県産
豚ロース
うす切り
300g
本体 **880円**
(税込950円)



74 赤魚灰干
2枚(200g)
本体 **600円**
(税込648円)



75 肉焼売
6個(132g)
本体 **400円**
(税込432円)

8回目



85 栃木県産
豚小間肉
(モモ)
200g
本体 **490円**
(税込529円)



86 メカジキ切身
2切(140g)
本体 **570円**
(税込616円)



87 とろーり
チーズかまぼこ
6個(78g)
本体 **280円**
(税込302円)

お客様アンケート

お客様から頂いた貴重なご意見は、今後のメニュー作成に反映させて頂きますので是非アンケートのご協力をお願いいたします。

応募締め切り：11月14日(土)まで

アンケートは
こちらから！



アンケートにご協力いただいたお客様の中から抽選で



50名様に
エコープ
玄米おこしミックス
プレゼント!! (80g)

※プレゼントの内容は、変更となる場合がございますので予めご了承ください。
※イメージ写真です。※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



牛乳パックの日

JAふれあい食材では
資源の有効利用の為に
「牛乳パック」の回収を行っています。

今月は 7日(水) と 8日(木) です

各
食
材
セ
ン
タ
ー
へ

那須町・那須塩原市・
大田原市

なすの食材センター
(JAなすの)

[TEL] 0287-63-2524 [フリーダイヤル] 0120-202-618

那須烏山市・那珂川町・
矢板市・塩谷町・
さくら市・高根沢町

さくら食材センター
(JAなす南・
JAしおのや)

[TEL] 028-681-5040 [フリーダイヤル] 0800-800-4594

日光市・鹿沼市・
栃木市(旧西方町)

かみつが食材センター
(JAかみつが)

[TEL] 0289-60-2911 [フリーダイヤル] 0800-800-4592

宇都宮市・上三川町・
下野市(旧南河内町)

宇都宮食材センター
(JAうつのみや)

[TEL] 028-613-4122 [フリーダイヤル] 0800-800-4595

真岡市・益子町・市貝町・
茂木町・芳賀町

はが野食材センター
(JAはが野)

[TEL] 0285-70-1266 [フリーダイヤル] 0800-800-4593

栃木市・下野市・壬生町・
小山市・野木町

県南食材センター
(JAしもつげ・JAおやま)

[TEL] 0285-30-5660 [フリーダイヤル] 0800-800-4590

佐野市・足利市

県南食材センター
(安足)(JA佐野・JA足利)

[TEL] 0283-27-1328 [フリーダイヤル] 0800-800-4591



各センターが不在の場合は…

フリーダイヤル

0120-915-201

ふれあい

JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口までご連絡ください。
受付時間 月曜～金曜 (8:40～12:00、13:00～17:00) 土曜・日曜・祝日はご利用できません

※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。※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、お近くの食材センターまでご連絡ください。※未加熱の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。※注文書等にご記入いただいた個人情報は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。※日数表記の賞味期限は宅配日からの期限を表示しております。※掲載の価格は全農希望小売価格です。

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします