

2025 July 7

お魚

コース Fish 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 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 1,771円(税込) |
|---------------|------------------|-----|-----------|-----------------|--------------|---|
| Aコース 2(水)日 | さわら切身 | 冷凍 | 2切 (160g) | 177 | 0.2 | おすすめ献立 ・さわらのレモン風味照り焼き、のり佃煮 ・あじみりん干し焼き、若鶏の梅じそ&マスタード焼き |
| | のり佃煮 | 冷凍 | 60g | 187 | 7.6 | |
| | 長崎産あじみりん干し | 冷凍 | 2枚 (140g) | 119 | 0.3 | |
| Bコース 3(木)日 | 国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き | 冷凍 | 150g | 96 | 2.8 | のり佃煮 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。着色料、防腐剤不使用です。 |

| 2回目 | お届け品 | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 2,020円(税込) |
|---------------|---------------|-----|-----------|-----------------|--------------|--|
| Aコース 4(金)日 | メバチまぐろ切り落とし | 冷凍 | 100g | 100 | 0.8 | おすすめ献立 ・刺身盛り合わせ ・カレイの和風あんかけ、中華ワンタンスープ |
| | 長崎産釣やりいか(刺身用) | 冷凍 | 1尾 (130g) | 79 | 0.4 | |
| | カレイの和風あんかけセット | 冷凍 | 140g | 213 | 2.0 | |
| Bコース 5(土)日 | 中華ワンタン(スープ付) | 冷凍 | 10個 (83g) | 190 | 6.4 | 長崎産釣やりいか(刺身用) 長崎県にて水揚げされた釣りやりいかを高鮮度の状態で凍結しました。 |

| 3回目 | お届け品 | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 1,825円(税込) |
|---------------|-------------------|-----|-----------|-----------------|--------------|--|
| Aコース 7(月)日 | 氷温造り塩さば切身 | 冷凍 | 2切 (160g) | 301 | 1.0 | おすすめ献立 ・さばの焼き物、冷奴 ・生そうめん、かき揚げ、ちくわいそべ天 |
| | 北の大豆もめん豆腐 180g×2個 | チルド | 1パック | 83 | 0.1 | |
| | 生そうめん(イワイノダイチ)つゆ付 | チルド | 2人用 | 192 | 2.6 | |
| Bコース 8(火)日 | 国産野菜で作った野菜かき揚げ | 冷凍 | 2個 (100g) | 207 | 0.2 | 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。 |
| | 焼ちくわいそべ天 | 冷凍 | 4本入 | 245 | 1.4 | |

| 4回目 | お届け品 | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 1,620円(税込) |
|----------------|--------------------|-----|-----------|-----------------|--------------|---|
| Aコース 9(水)日 | 赤魚開き干し | 冷凍 | 1枚 (230g) | 141 | 2.0 | おすすめ献立 ・赤魚開き干し焼き、さしみこんにやく ・鮭の焼き物、帆立と白身魚の絹寄せ、納豆 |
| | ひとくちさしみこんにやく(タレ付) | 常温 | 120g | 35 | 0.7 | |
| | 鮭切身(うす塩味) | 冷凍 | 2切 (140g) | 136 | 1.7 | |
| Bコース 10(木)日 | 帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ) | 冷凍 | 2袋 (130g) | 186 | 1.1 | 帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ) 白身魚とすり身、帆立、卵で作ったなめらかな食感とやさしい風味が特徴のしんじょうです。 |
| | あさひ納豆国産極小粒 2個 | チルド | 1パック | 187 | 1.1 | |

| 5回目 | お届け品 | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 1,987円(税込) |
|----------------|------------------|-----|-----------|-----------------|--------------|--|
| Aコース 14(月)日 | いかのオイスターソース炒めセット | 冷凍 | 190g | 131 | 3.7 | おすすめ献立 ・いかのオイスター炒め、カレーピーフン ・ぶりの味噌漬焼き、ひじきとツナのマヨサラダ |
| | 調理カレーピーフン | 冷凍 | 180g | 174 | 1.5 | |
| | 天然ぶり味噌漬 | 冷凍 | 2切 (140g) | 224 | 1.0 | |
| Bコース 15(火)日 | 豆ひじき | 冷凍 | 100g | 61 | 0.2 | 天然ぶり味噌漬 国産のぶりを仙台味噌をベースにかつおの粉末を加えた特製味噌にじっくり漬け込みました。 |
| | まぐろ油漬・フレーク | 常温 | 70g | 341 | 0.7 | |

| 6回目 | | お届け品 | | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 1,987円(税込) |
|----------------|-------------------|------|-----|--------------|-----|--------------------|---|----------------|
| Aコース 16(水)日 | 栃木県産 豚肩ローススライス | | チルド | 200g | 263 | 0.1 | おすすめ献立 ・豚肉となすのしょうが焼き、ししゃもの焼き物 ・まぐろのたたき丼、野沢菜漬け | |
| | | | 冷凍 | 120g | 163 | 1.7 | | |
| Bコース 17(木)日 | まぐろのたたき | | 冷凍 | 1袋 (140g) | 182 | 0.5 | 美ヶ原野沢菜しょうゆ味 Mひ Eと Mく Oち 鮮度の良い野沢菜を一定温度で漬け込みました。 無着色でも鮮やかで歯切れの良いのが特徴です。 | |
| | 美ヶ原野沢菜しょうゆ味 | | チルド | 150g | 38 | 2.4 | | |

| 7回目 | | お届け品 | | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 4,525円(税込) |
|----------------|---------------|------|-----|--------------|-----|--------------------|--|----------------|
| Aコース 18(金)日 | 静岡県産えびす鰻蒲焼 | | 冷凍 | 1袋 (130g) | 271 | 1.9 | おすすめ献立 ・ひつまぶし、しじみ汁 ・しまほっけの焼き物、揚げかま | |
| | 冷凍大和しじみ(宍道湖産) | | 冷凍 | 150g | 54 | 0.4 | | |
| Bコース 19(土)日 | しまほっけセンターカット | | 冷凍 | 1枚 (180g) | 176 | 1.8 | ふわっとひとくち揚げかま Mひ Eと Mく Oち 豆乳のまるやかな味わいとふわふわ食感のひとくち揚げ蒲鉾です。 | |
| | ふわっとひとくち揚げかま | | チルド | 8個入 | 233 | 1.6 | | |

| 8回目 | | お届け品 | | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 1,706円(税込) |
|----------------|------------------|------|-----|---------------|-----|--------------------|---|----------------|
| Aコース 23(水)日 | 簡単・便利!羽根つき餃子 | | 冷凍 | 1パック (12個) | 222 | 0.9 | おすすめ献立 ・焼き餃子、かに玉 ・かます開きの焼き物、山椒ちりめん、冷奴 | |
| | かに玉風セット | | 冷凍 | 190g | 84 | 2.1 | | |
| Bコース 24(木)日 | かます開き | | 冷凍 | 2枚 (180g) | 134 | 2.3 | 京風 山椒ちりめん Mひ Eと Mく Oち 京都で人気の山椒ちりめんのように、あっさり と炊き上げました。 | |
| | 京風 山椒ちりめん | | チルド | 40g | 223 | 7.9 | | |
| | 北の大豆きぬ豆腐 180g×2個 | | チルド | 1パック | 65 | 0.1 | | |

| 9回目 | | お届け品 | | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 1,750円(税込) |
|----------------|----------------|------|-----|--------------|-----|--------------------|--|----------------|
| Aコース 25(金)日 | マンダイ切身 | | 冷凍 | 2切 (120g) | 115 | 0.2 | おすすめ献立 ・マンダイ竜田焼き、明太子 ・銀ひらす昆布白醤油漬焼き、めかぶ納豆 | |
| | 無着色辛子明太子 | | 冷凍 | 50g | 126 | 5.6 | | |
| Bコース 26(土)日 | 氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬 | | 冷凍 | 2切 (160g) | 153 | 1.2 | 氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬 Mひ Eと Mく Oち 銀ひらすをメーカー独自の白醤油をベースとし たコクのある調味液に漬け込み熟成しました。 | |
| | 三陸産めかぶ(たれ付き) | | 冷凍 | 2個 (80g) | 28 | 2.0 | | |
| | 国産小粒納豆 2個 | | チルド | 1パック | 220 | 1.5 | | |

| 10回目 | | お届け品 | | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 2,138円(税込) |
|----------------|------------------|------|-----|---------------|-----|--------------------|--|----------------|
| Aコース 28(月)日 | タコ飯の素 | | 冷凍 | 2合用 (150g) | 58 | 4.3 | おすすめ献立 ・タコ飯、あじの甘辛揚げ ・サーモンはらすの旨み干し焼き、味付巻きゆば | |
| | レンジで簡単!国産あじの甘辛揚げ | | 冷凍 | 120g | 229 | 2.2 | | |
| Bコース 29(火)日 | サーモンはらすの旨み干し | | 冷凍 | 200g | 308 | 1.6 | タコ飯の素 Mひ Eと Mく Oち 食べやすい大きさにカットした真だこに、鯛と 昆布で作った特製のタレを合わせたタコ飯の 素です。 | |
| | ふんわり味付巻ゆば | | チルド | 4個入 | 151 | 0.6 | | |

| 11回目 | | お届け品 | | 温度帯 | 2人用 | エネルギー Kcal/100g | 食塩相当量 g/100g | 2人用 1,976円(税込) |
|----------------|-------------|------|-----|--------------|-----|--------------------|--|----------------|
| Aコース 30(水)日 | 子持ちアサバカレイ切身 | | 冷凍 | 2切 | 85 | 0.3 | おすすめ献立 ・アサバカレイの煮付、野菜の肉巻き照り焼き ・冷麺 | |
| | 彩り野菜の豚肉巻き | New | 冷凍 | 4本 (100g) | 194 | 0.1 | | |
| Bコース 31(木)日 | 国産小麦のやわらか冷麺 | | 常温 | 2人用 | 245 | 3.5 | 国産本格キムチ Mひ Eと Mく Oち 本場韓国、家庭の味を国産原料で再現した白 菜キムチです。 | |
| | 国産本格キムチ | | チルド | 200g | 76 | 3.1 | | |



Choice!

さわらのレモン風味照り焼き



1回目

材料(2人分)

| | |
|------------|----------|
| さわら切身 | 2切(160g) |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 油 | 適量 |
| A { しょうゆ・酒 | 各大さじ1 |
| みりん | 小さじ2 |
| バター | 10g |
| レモン汁 | 小さじ1と1/2 |
| レモン(輪切り) | 2枚 |



食材お届け日

A コース 2 水 | B コース 3 木

1人分あたり
エネルギー 268kcal
食塩相当量 1.6g

作り方

- 1 さわらは解凍して塩を振り、10分程度おいて水気を拭き取る。
- 2 ①にこしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、②を皮目から入れる。
焼き目がついたら裏返し、魚に火が通ったら混ぜ合わせたAを加える。
煮立ってきたらソースをスプーンですくい、さわらに回しかけながらとろりとするまで煮詰める。
- 4 バターとレモン汁を加え、フライパンを揺すりながらさわらにソースを絡める。
- 5 器に盛り付けレモンを添える。



Choice!

ひつまぶし



材料(2人分)

| | |
|----------------|--------|
| 静岡県産えびす鰻蒲焼 | 130g |
| 酒 | 大さじ2 |
| たれ | 1袋 |
| ごはん | どんぶり2杯 |
| だし汁 | 2カップ |
| A { 酒 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| B { わさび | 適量 |
| 万能ねぎ(小口切り) | 適量 |
| 刻みのり・さんしょう・白ごま | 適量 |

7回目

1人分あたり
エネルギー 721kcal
食塩相当量 2.3g

作り方

- 1 フライパンにアルミホイルを敷き、冷凍のままの鰻を身を上にしてのせる。
- 2 鰻の側面に酒大さじ1を振り、表面にも酒大さじ1をかけ、蓋をして中火で3分程度蒸し焼きにする。
- 3 ②を取り出し、1cmくらいに切る。
- 4 小鍋にだし汁を入れて煮立たせ、Aを加え、再度沸騰したら急須に移す。
- 5 器にご飯を盛り、たれをかけて③のをせ、④とBを添える。

食材お届け日

A コース 18 金 | B コース 19 土