

2025
July 7いろいろ
コース

Iro-dori 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 1,814円(税込)
Aコース 2水 2日	Bコース 3木 3日	国産若鶏モモ肉		チルド	200g	204	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・鶏肉とえだ豆のとろみ煮、玉子焼き ・あじみりん干し焼き、海老カツ Mひ 北海道十勝産塩味えだ豆 Eと 自然解凍でいつでも旬の枝豆がお楽しみい Mく ただけます。-196℃で瞬間凍結していま Oち すので、おいしさがそのまま残っています。
		北海道十勝産塩味えだ豆		冷凍	220g	137	0.3	
		だしをきかせたふんわり玉子焼		チルド	1本入	149	0.9	
		長崎産あじみりん干し		冷凍	2枚 (140g)	119	0.3	
レンジでプリッと海老カツ		New	冷凍	2個 (80g)	233	1.0		
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 1,976円(税込)
Aコース 4金 4日	Bコース 5土 5日	ハンバー具		冷凍	300g	158	0.7	🍴 おすすめ献立 🍴 ・ピーマンの肉詰め、マカロニグラタン ・赤魚ガーリック醤油漬焼き、もずく酢 Mひ ハンバー具 Eと ソテーオニオンやパン粉、香辛料等で味を整え Mく たハンバーグの具を真空パックしました。簡単 Oち に手作りハンバーグがお楽しみいただけます。
		ピーマン		チルド	5個入	22	0.0	
		マカロニグラタン		冷凍	2個 (200g)	124	0.6	
		赤魚ガーリック醤油漬		New	冷凍	2切 (140g)	91	
沖縄県産洗いもずく(ぼん酢付)		冷凍	80g タレ20g	23	1.4			
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 1,782円(税込)
Aコース 7月 7日	Bコース 8火 8日	鶏肉のぷりぷり照焼き		冷凍	210g	100	1.7	🍴 おすすめ献立 🍴 ・鶏肉のぷりぷり照焼き、きんぴら ・マンダイのバターソテー、明太子、冷奴 Mひ 鶏肉のぷりぷり照焼き Eと 国産の鶏ムネ肉と照焼きのたれをセット Mく にしました。フライパン一つで簡単に調理 Oち ができます。
		国産野菜でらくらく調理 きんぴら用		チルド	300g	44	0.1	
		マンダイ切身		冷凍	2切 (120g)	115	0.2	
		無着色辛子明太子		冷凍	50g	126	5.6	
北の大豆もめん豆腐 180g×2個		チルド	1パック	83	0.1			
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 1,998円(税込)
Aコース 9水 9日	Bコース 10木 10日	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)		チルド	180g	216	0.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・豚肉とミニトマトのコンソメ炒め、 チーズくるみ ・焼き鮭、生姜ちぎり天、納豆 Mひ チーズくるみ Eと くるみの香ばしさとチーズの風味が続く Mく 味わい豊かな逸品です。お茶請け、お酒に Oち もおすすめです。
		ミニトマト		チルド	140g	29	0.0	
		チーズくるみ		チルド	40g	536	1.1	
		鮭切身(うす塩味)		冷凍	2切 (140g)	133	1.4	
生姜ちぎり天		New	冷凍	100g	158	1.4		
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 2,290円(税込)
Aコース 14月 14日	Bコース 15火 15日	栃木県産豚バラうす切り		冷凍	180g	395	0.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・豚バラと生きくらげの炒め物、 ひとつち肉団子 ・ほっけの焼き物、鶏そぼろ信田 Mひ 鶏そぼろ信田 Eと 鶏そぼろを油揚げで包んだ信田です。煮 Mく 込み・揚げ・蒸し・焼き・電子レンジ加熱等 Oち お好みの調理方法でどうぞ♪
		生きくらげ(栃木県産)		チルド	100g	15	0.0	
		ひとつち肉団子てりやきソース		冷凍	100g	183	2.1	
		真ほっけ開き		冷凍	1枚	168	1.5	
鶏そぼろ信田		冷凍	2個 (100g)	201	0.9			

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 1,955円(税込)
Aコース 16(水)日 Bコース 17(木)日	栃木県産小麦の塩焼そば(ソース付)	チルド	2人用	199	2.2	おすすめ献立 ・塩焼そば ・まぐろのたたき丼、ひじきの煮物 豆ひじき Mひ 長崎県産の太く煮崩れしにくい芽ひじき Eと と、国産のふっくらとした大粒の大豆を使用しております。 Mく Oち
	栃木県産豚小間パラパラミート	冷凍	150g	225	0.1	
	カット野菜(キャベツ野菜炒め)	チルド	230g	22	0.0	
	まぐろのたたき	冷凍	1袋(140g)	182	0.5	
	豆ひじき	冷凍	100g	61	0.2	
	日光国産大豆油あげ	チルド	2枚入	260	0.0	

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 4,590円(税込)
Aコース 18(金)日 Bコース 19(土)日	和風なすあんかけ炒め	冷凍	150g	178	2.3	おすすめ献立 ・和風なすあんかけ炒め、玉こんにゃく ・鰻蒲焼、しじみ汁 静岡県産えびす鰻蒲焼 Mひ 指定した養殖場(株)ニュー千里静岡)の活 Eと 鰻だけで製造した“静岡産”の蒲焼きです。 Mく Oち
	なす	チルド	4本入	22	0.0	
	玉こんにゃく	常温	270g	19	1.3	
	静岡県産えびす鰻蒲焼	冷凍	1袋(130g)	271	1.9	
	冷凍大和しじみ(宍道湖産)	冷凍	150g	54	0.4	

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 2,106円(税込)
Aコース 23(水)日 Bコース 24(木)日	バターチキンカレー(鶏モモ肉使用)	冷凍	180g	227	2.4	おすすめ献立 ・バターチキンカレー、スパゲティサラダ ・羅臼産たら西京漬焼き、冷奴 北海道のカレー用野菜ミックス Mひ 北海道産のたまねぎ、じゃがいも、にんじ Eと んを使いやすい大きさにカットしました。 Mく カレーや肉じゃがの具材としてどうぞ。 Oち
	北海道のカレー用野菜ミックス	冷凍	400g	46	0.0	
	スパゲティサラダコーン入り	チルド	150g	214	1.0	
	羅臼産たら西京漬	冷凍	2切(150g)	101	1.2	
	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 1,663円(税込)
Aコース 25(金)日 Bコース 26(土)日	栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	180g	183	0.1	おすすめ献立 ・豚肉と小松菜の南蛮炒め、冷製しんじょう ・ぶりの煮付け、納豆 冷製しんじょう Mひ 夏を彩る、オクラを使った季節感たっぷりの Eと しんじょうです。解凍するだけで食べら Mく れます。 Oち
	小松菜	チルド	1袋	14	0.0	
	冷製しんじょう	冷凍	2袋(130g)	138	1.4	
	レンジで簡単! 骨とりぶりの煮付け	冷凍	2切(130g)	250	1.4	
	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 1,966円(税込)
Aコース 28(月)日 Bコース 29(火)日	栃木県産豚口スーす切り	冷凍	180g	263	0.1	おすすめ献立 ・豚肉とわかめの冷しゃぶ、ゆずだいこん ・銀ひらす昆布白醤油漬焼き、さしみかまぼこ ゆずだいこん Mひ パリパリ食感の国産だいこんを四国産ゆ Eと ずでさっぱりと漬け込みました。化学調味 Mく 料不使用です。 Oち
	三陸産早採りわかめ	チルド	40g	31	25.4(塩抜き前)	
	ゆずだいこん	チルド	270g	60	2.2	
	氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬	冷凍	2切(160g)	153	1.2	
	籠清さしみかまぼこ	チルド	1本	65	2.6	

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 2,354円(税込)
Aコース 30(水)日 Bコース 31(木)日	白身魚の黒酢あんかけ	冷凍	190g	198	1.1	おすすめ献立 ・白身魚の黒酢あんかけ、スープで食べる小籠包 ・冷麺 国産小麦のやわらか冷麺 Mひ モチモチ食感のやわらか麺とピリッとし Eと た辛みのスープが絡み合う絶妙な味と食 Mく 感をお楽しみください。 Oち
	スープで食べる小籠包	冷凍	145g	139	2.8	
	国産小麦のやわらか冷麺	常温	2人用	245	3.5	
	蒸し鶏スライス	冷凍	100g	191	0.1	
	国産本格キムチ	チルド	200g	76	3.1	
	ぎゅうり	チルド	3本入	14	0.0	



2回目

ピーマンの肉詰め

材料(2人分)

ハンバー具(解凍する)	300g	A	{	ケチャップ	大さじ1と1/2
ピーマン	5個			中濃ソース・酒	各大さじ1
小麦粉	適量			しょうゆ	小さじ1/2
油	小さじ2				

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り、内側に薄く小麦粉をまぶす。
- ② ①にハンバー具を詰めてスプーン等で形を整え、表面にも小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②の肉だねの面を下にして並べ入れる。
- ④ 蓋をして蒸し焼きにし、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤ 火が通ったら合わせたAを加えて煮絡め、器に盛り付ける。

食材お届け日

A コース 4金日

B コース 5土日

1人分あたり	
エネルギー	食塩相当量
340kcal	2.2g

豚肉とミニトマトの コンソメ炒め

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	180g	A	{	コンソメ・砂糖	各小さじ1
小麦粉	小さじ1			にんにく(すりおろす)	小さじ1/2
ミニトマト	140g			塩・黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2			バジルの葉	お好みで

作り方

- ① 豚肉は大きいものがあれば食べやすく切り、小麦粉をまぶす。
- ② ミニトマトはヘタを取って縦半分に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わってきたら②とAを加えて手早く炒め合わせ、塩・黒こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けてお好みでちぎったバジルの葉を飾る。

4回目



食材お届け日

A コース 9水日

B コース 10木日

1人分あたり	
エネルギー	食塩相当量
269kcal	1.2g



豚肉とわかめの冷しゃぶ

材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り	180g	A	{	白すりごま・しょうゆ・酢	各大さじ1
三陸産早採りわかめ	30g			白ごま・砂糖・ごま油	各大さじ1/2
				豆板醤	小さじ1/4
				レタス等の葉物野菜	適量

作り方

- ① 鍋に湯を沸かして酒少々(分量外)を入れ、解凍した豚肉を入れて茹で、火が通ったらザルにあげて冷ます。
- ② わかめは水で戻し、水気をしっかり絞って食べやすく切る。
- ③ 器に葉物野菜を盛り、①と②をのせて上から合わせたAをかける。

食材お届け日

A コース 28月日

B コース 29火日

1人分あたり	
エネルギー	食塩相当量
266kcal	1.5g