

2025 August 8

いろいろどり

コース Iroodori 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 2,009円(税込)
Aコース 1(金)日	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	冷凍	180g	216	0.1	おすすめ献立 ・豚肉とピーマンのスタミナ炒め、枝豆とれんこんのすり身寄せ ・塩さばの焼き物、いか三升漬け
	ピーマン	チルド	5個入	22	0.0	
	枝豆とれんこんのすり身寄せ	冷凍	4個(88g)	195	0.9	
	氷温造り塩さばフィーレ	冷凍	2枚(200g)	301	1.0	
Bコース 2(土)日	いか三升漬け	冷凍	60g	116	2.7	枝豆とれんこんのすり身寄せ Mひ ぎっしりの枝豆にシャキシャキの国産れんこんを Eと 混ぜ、少量のすり身をつないだ天ぷらです。枝豆 Mく とれんこんの食感を十分お楽しみいただけます。 Oち

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 1,760円(税込)
Aコース 4(月)日	照焼煮込みハンバーグ	冷凍	2個(200g)	221	1.7	おすすめ献立 ・照焼煮込みハンバーグ、プレーンオムレツ、ハッシュポテト ・赤魚の焼き物、冷奴
	プレーンオムレツ	冷凍	2個(72g)	107	1.1	
	ハッシュポテト	冷凍	4個(160g)	152	0.6	
Bコース 5(火)日	赤魚開き干し	冷凍	1枚(230g)	141	2.0	北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) Mひ 北海道産大豆100%の濃厚おぼろとう Eと ふ。消泡剤・乳化にがり不使用です。 Mく Oち
	北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付) 2個	チルド	1パック	66	0.5	

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 1,631円(税込)
Aコース 6(水)日	国産若鶏モモ肉	チルド	200g	204	0.2	おすすめ献立 ・若鶏と豆苗のゴマみそ焼き、納豆 ・銀ひらすとろみ漬焼き、辛子明太子
	豆苗	チルド	1パック	27	0.0	
	あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	187	1.1	
Bコース 7(木)日	銀ひらすとろみ漬	冷凍	2切(160g)	156	0.7	銀ひらすとろみ漬 Mひ 生姜を加えた醤油たれに銀ひらす(シル Eと バー)を漬け込みました。生姜の風味が魚 Mく の臭みを抑え、旨味を引き出しています。 Oち
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	

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 2,387円(税込)
Aコース 8(金)日	ポークカレーピカタ	冷凍	4枚(160g)	236	1.2	おすすめ献立 ・ポークカレーピカタ、ベーコンとエリンギソテー ・紅鮭の焼き物、さばぶしとわかめのやわらか煮
	無塩せきバラベーコンスライス	チルド	85g	315	1.9	
	エリンギ茸	チルド	100g	19	0.0	
Bコース 9(土)日	熟成紅鮭切身	冷凍	2切(140g)	136	1.7	さばぶしとわかめのやわらか煮 Mひ さばの削り節とわかめの茎部分、めかぶの Eと 部分を柔らかく甘辛く炊き上げました。 Mく Oち
	さばぶしとわかめのやわらか煮	冷凍	60g	246	5.3	

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 2,916円(税込)
Aコース 11(月)日	彩り野菜の豚肉巻き	冷凍	6本(150g)	194	0.1	おすすめ献立 ・彩り野菜の豚肉巻き、かぼちゃのサラダ ・手巻き寿司、切り昆布の煮物
	北海道産りょうおもい南瓜	冷凍	300g	111	0.0	
	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	132	0.5	
Bコース 12(火)日	切り昆布(岩手県産一等品使用)	チルド	50g	22	22.4(塩抜き前)	北海道産りょうおもい南瓜 Mひ 「おいしい南瓜を届けたい」という生産者 Eと の想いと「おいしい南瓜を食べたい」とい Mく う消費者の想いが込められた「りょうおも Oち い」南瓜です。
	日光国産大豆油あげ	チルド	2枚入	260	0.0	

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 2,225円(税込)
Aコース 18日 Bコース 19日	カットチキンステーキ(塩味)	冷凍	4枚 (200g)	135	2.1	おすすめ献立 ・カットチキンステーキ、まいたけとコーンのバター醤油炒め ・あじの焼き物、おさかなつくね おさかなつくね(タレ付き) Mひ 国産のアジを主原料に国産のスケソウす Eと り身・鶏肉・4種野菜(玉ねぎ・ごぼう・人 Mく 参・長芋)を入れたつくねに仕上げました。 Oち
	栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
	北海道十勝産スイートコーン	冷凍	200g	99	0.0	
	九州産あじ天日干し	冷凍	2枚 (160g)	137	0.7	
	おさかなつくね(タレ付き)	冷凍	6個 (190g)	152	1.8	

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 2,365円(税込)
Aコース 20日 Bコース 21日	栃木県産豚小間肉(モモ)	チルド	180g	183	0.1	おすすめ献立 ・アスパラガスと豚肉のマヨ炒め、揚げ出し豆腐 ・メカジキ味噌漬焼き、十六雑穀と七野菜の肉団子 国産大豆使用揚げ出し豆腐セット(つゆ付き) Mひ 冷凍のまま、油で揚げるだけで簡単に食べ Eと られる揚げ出し豆腐をつゆとセットにしま Mく した。 Oち
	栃木県産アスパラガス	チルド	1束 (100g)	36	0.0	
	国産大豆使用揚げ出し豆腐セット(つゆ付き)	冷凍	212g	68	1.3	
	メカジキ味噌漬(にんにく風味)	冷凍	2切 (140g)	141	1.0	
	十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん)	冷凍	110g×2袋	164	1.2	

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 2,074円(税込)
Aコース 22日 Bコース 23日	さわら切身	冷凍	2切 (160g)	177	0.2	おすすめ献立 ・さわらの照り焼き、チヂミ ・冷し中華 栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味) Mひ 麺は栃木県産小麦を使用しています。スー Eと プは上質な醤油を使用しさわやかな酸味 Mく の効いたスープです。 Oち
	白身魚のチヂミてっぱん焼	冷凍	2枚入	155	1.6	
	栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味)	チルド	2人用	234	2.4	
	無塩せきロースハムスライス	チルド	60g	116	2.5	
	きゅうり	チルド	3本入	14	0.0	

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 1,674円(税込)
Aコース 25日 Bコース 26日	栃木県産豚バラうす切り	冷凍	180g	395	0.1	おすすめ献立 ・肉巻きこんにゃくの照り焼き、 パリパリ醤油大根 ・子持ちアサバカレイの煮付け、納豆 プチカップパリパリ醤油だいこん Mひ パリパリ食感の国産大根をこだわりの醤油 Eと と2種類のかつおエキ스로美味しく漬け込み Mく ました。この時期限定の食べきり商品です。 Oち
	蒟蒻屋さんのこんにゃく	常温	220g	5	0.0	
	プチカップパリパリ醤油だいこん	チルド	80g	78	2.9	
	子持ちアサバカレイの煮付けセット	冷凍	300g	138	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 1,631円(税込)
Aコース 27日 Bコース 28日	本格四川麻婆ソース	常温	220g	124	2.5	おすすめ献立 ・麻婆なす、大山どり焼売 ・ぶり味噌漬焼き、冷奴 本格四川麻婆ソース Mひ 熟成された味噌のコクと旨み、豆板醤の Eと 程良い辛味と風味が本格的な麻婆ソース Mく です。 Oち
	なす	チルド	4本入	22	0.0	
	大山どり焼売	冷凍	4個 (120g)	261	1.0	
	天然ぶり味噌漬	冷凍	2切 (140g)	224	1.0	
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	65	0.1	

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 2,473円(税込)
Aコース 29日 Bコース 30日	栃木県産豚ローススライス	チルド	180g	263	0.1	おすすめ献立 ・ボーグジンジャー、ミニトマト、スティックコロッケ ・ホタテの炊き込みご飯、炭火焼まぐろたたき ホタテ炊き込みご飯の素 Mひ 国産のホタテを使った、炊き込みご飯の Eと 素です。解凍してお米と一緒に炊飯器で Mく 炊飯するだけの簡単調理です。 Oち
	ミニトマト	チルド	140g	29	0.0	
	レンジDEスティックコロッケ	冷凍	6個 (120g)	263	1.0	
	ホタテ炊き込みご飯の素	冷凍	2合用 (180g)	131	3.9	
	炭火焼まぐろたたき	冷凍	100g	106	0.1	



Choice!

若鶏と豆苗のゴマみそ焼き



材料(2人分)

国産若鶏モモ肉 …… 200g
豆苗 …… 1パック
油 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1

A 酒・みそ …… 各大さじ1
砂糖・しょうゆ・みりん・
すりごま(白) …… 各小さじ1

作り方

- 1 鶏肉は開いて叩き、薄くのばす。
- 2 豆苗は根の部分を切り落とす。
- 3 鶏肉は皮目を下にして広げ、
②を真ん中にのせて巻き、巻き終わりをつまようじで留める。
- 4 フライパンに油を入れて熱し、③を入れて焼く。
焼き色がついてきたら、酒を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 5 ④に混ぜ合わせたAを加えて全体を絡める。
- 6 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、
フライパンに残ったタレをかける。

3回目

食材お届け日

A
コース

6水
日

B
コース

7木
日

1人分あたり

エネルギー …… 307kcal
食塩相当量 …… 1.3g

Choice!

かぼちゃのサラダ



材料(2人分)

北海道産りょうおもい南瓜
…… 300g

A マヨネーズ …… 大さじ4
牛乳 …… 大さじ3
バター …… 8g
塩・こしょう …… 少々

5回目

作り方

- 1 かぼちゃは凍ったまま、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、
電子レンジ(500W)で6分間温める。
- 2 ①を半分ずつボウルに分ける。
- 3 ②の1つは潰してAを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 ②の残りは1cm角切りにする。
- 5 ③のボウルに④を加え、角切りのかぼちゃが潰れないように
さっくりと混ぜ、器に盛り付ける。

食材お届け日

A
コース

11月
日

B
コース

12火
日

1人分あたり

エネルギー …… 261kcal
食塩相当量 …… 0.4g

Choice!

麻婆なす



材料(2人分)

本格四川麻婆ソース …… 1袋(220g) 万能ねぎ(小口切り) …… 適量
なす …… 4本
油 …… 大さじ3

作り方

- 1 なすはへたをとり、縦半分に切る。さらに縦に1cm幅に切る。
長いなすの場合は長さを半分に切る。
水に5分ほどさらしてあく抜きをし、ざるにあげて水気を切る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、①を入れてさっと炒め一旦器に取り出す。
- 3 本格四川麻婆ソースをフライパンに入れて中火で温め、ひと煮立ちさせる。
- 4 ③のフライパンに②を戻し入れ、時々かきまぜながら中火で煮込み、
器に盛り付け万能ねぎを散らす。

10回目



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 …… 298kcal
食塩相当量 …… 1.3g

いそどりコース

伝言板



彩り野菜の豚肉巻き 5回目 11(月)・12(火) お届け

いんげんと人参を薄切りの豚肉で丁寧に一つずつ巻きました。
原材料はすべて国産です。冷凍のままフライパンで焼き、
お好みの味付けでお召し上がりください。