

2025
July 7

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 1,771円 ^{税込}	4人用 2,948円 ^{税込}	6人用 4,190円 ^{税込}
	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、トマトで作る夏スープ ・たらの南蛮漬け、しいたけ焼売		
	トマトで作るさっぱり夏スープ		冷凍	150g	170g	280g	114	4.8			
	北海道産真たら切身		冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	77	0.3	Mひ Eと Mく Oち トマトで作るさっぱり夏スープ トマト・きゅうり・ナスなどご家庭でとれた夏野菜を使って作るスープのセットです。		
しいたけ入り焼売		冷凍	1パック (6個)	2パック	3パック	200	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 1,534円 ^{税込}	4人用 2,959円 ^{税込}	6人用 4,082円 ^{税込}
	しまほっけ昆布醤油干し New		冷凍	2切 (180g)	4切 (360g)	6切 (540g)	129	0.5	🍴 おすすめ献立 🍴 ・しまほっけ昆布醤油干し焼き、 ふんわり肉詰めいなり煮 ・冷やし山菜なめこうどん		
	ごぼう入り ふんわり肉詰めいなり煮		冷凍	1袋 (2個)	2袋	3袋	139	0.7			
	栃木県産小麦の生うどん (つゆ付)		チルド	2人用	4人用	6人用	237	5.6	Mひ Eと Mく Oち ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮 国産のごぼうを入れたふんわりジューシーな肉詰めいなりです。		
国産山菜なめこ		常温	1袋 (110g)	2袋	2袋	20	0.3				
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 1,674円 ^{税込}	4人用 3,121円 ^{税込}	6人用 4,234円 ^{税込}
	黄金生姜入り国産豚味噌焼 New		冷凍	160g	320g	500g	218	2.4	🍴 おすすめ献立 🍴 ・豚肉の味噌焼、サラダ巻き ・焼きさば、冷奴		
	かつおフレーク		常温	70g	100g	140g	347	0.7			
	お料理サラダスティック		チルド	1パック (10本)	2パック	2パック	93	1.5	Mひ Eと Mく Oち 黄金生姜入り国産豚味噌焼 豚肉を国産の黄金生姜入り白味噌風味のタレに漬け込みました。		
氷温造り塩さば切身		冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	301	1.0				
北の大豆もめん豆腐 180g×2個		チルド	1パック	2パック	2パック	83	0.1				
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 1,933円 ^{税込}	4人用 3,478円 ^{税込}	6人用 4,676円 ^{税込}
	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)		チルド	200g	300g	400g	216	0.1	🍴 おすすめ献立 🍴 ・肉と野菜の炒め物、れんこんもち ・鮭の焼き物、あかもく納豆		
	7種の国産具材のれんこんもち		冷凍	6個 (108g)	12個 (216g)	12個 (216g)	194	1.1			
	鮭切身(うす塩味)		冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	133	1.4	Mひ Eと Mく Oち 7種の国産具材のれんこんもち 7種類の国産具材を使ったれんこんもちです。野菜の彩が良く、もちもちとした食感が特徴で、レンジでも手軽に調理可能です。		
岩屋あかもく(福岡県産)		冷凍	1パック (90g)	2パック	3パック	21	0.4				
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				
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 1,976円 ^{税込}	4人用 3,294円 ^{税込}	6人用 4,547円 ^{税込}
	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 🍴 ・豚肉のプルコギ風、いか入り韓国風お好み焼き ・銀ひらす金山寺味噌漬焼、しらすおろし		
	松いかリング		冷凍	100g	200g	300g	86	0.5			
	氷温造り銀ひらす 金山寺味噌漬		冷凍	2切 (180g)	4切 (360g)	6切 (540g)	175	1.9	Mひ Eと Mく Oち 氷温造り銀ひらす金山寺味噌漬 コクのある味噌を使用し、氷温帯で熟成しました。甘口の味噌でお子様にも人気です。		
静岡県産しらす干し		冷凍	40g	60g	80g	113	4.2				

6回目 Aコース 16(水) Bコース 17(木)	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 1,868円 ^{税込}	4人用 3,272円 ^{税込}	6人用 4,655円 ^{税込}
	栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	300g	400g	263	0.1	 おすすめ献立 ・豚肉のしょうが焼き、玉子とうふ ・まぐろ丼、冷製しんじょう		
	濃い玉子とうふ	チルド	2個	4個	6個	47	1.0			
	まぐろ屋さんのまぐろ丼 (胡麻しょうゆ) 	冷凍	1袋 (120g)	2袋	3袋	135	1.9	冷製しんじょう 夏を彩る、オクラを使った季節感たっぷりのしんじょうです。		
7回目 Aコース 18(金) Bコース 19(土)	冷製しんじょう	冷凍	2袋 (130g)	4袋 (260g)	6袋 (390g)	138	1.4			

7回目 Aコース 18(金) Bコース 19(土)	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 4,417円 ^{税込}	4人用 8,208円 ^{税込}	6人用 12,020円 ^{税込}
	静岡県産えびす鰻蒲焼	冷凍	1袋 (130g)	2袋	3袋	271	1.9	 おすすめ献立 ・鰻蒲焼どん、しじみ汁 ・若鶏の甘旨醤油焼き、海老カツ		
	冷凍大和しじみ(宍道湖産)	冷凍	150g	200g	250g	54	0.4			
	若鶏の甘旨醤油焼き	冷凍	200g	300g	400g	193	1.3	静岡県産えびす鰻蒲焼 指定した養殖場(株ニュー千里静岡)の活鰻だけで製造した“静岡産”の蒲焼きです。		
8回目 Aコース 23(水) Bコース 24(木)	レンジでプリッと海老カツ New	冷凍	2個 (80g)	4個 (160g)	6個 (240g)	233	1.0			

8回目 Aコース 23(水) Bコース 24(木)	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 1,793円 ^{税込}	4人用 3,499円 ^{税込}	6人用 4,871円 ^{税込}
	簡単・便利!羽根つき餃子	冷凍	1パック (12個)	2パック	3パック	222	0.9	 おすすめ献立 ・焼き餃子、トマトたっぷり棒々鶏 ・銀だら煮付、鶏の甘だれスティック、豆腐の汁物		
	蒸し鶏スライス 	冷凍	100g	150g	200g	191	0.1			
	銀だら切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	232	0.2	国産鶏の甘だれスティック つややかな照り感が食欲をそそるたれを絡めたスティック状のたれづけフライです。		
9回目 Aコース 25(金) Bコース 26(土)	国産鶏の甘だれスティック	冷凍	1袋 (160g)	2袋	3袋	248	1.6			
	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			

9回目 Aコース 25(金) Bコース 26(土)	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 1,804円 ^{税込}	4人用 3,024円 ^{税込}	6人用 4,201円 ^{税込}
	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 ・豚肉の甘辛炒め、明太子 ・赤魚開き干し焼き、焼さつま揚げ、納豆		
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6			
	赤魚開き干し	冷凍	1枚 (230g)	2枚 (460g)	3枚 (690g)	141	2.0	米粉入りさつま揚げ 国内産米粉を使用してもっちりとしたベーシックなさつま揚げです。		
10回目 Aコース 28(月) Bコース 29(火)	米粉入りさつま揚げ	冷凍	1枚 (90g)	2枚 (180g)	3枚 (270g)	118	1.4			
	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 Aコース 28(月) Bコース 29(火)	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 2,138円 ^{税込}	4人用 3,488円 ^{税込}	6人用 4,536円 ^{税込}
	栃木県産豚ロースうす切り 	冷凍	200g	300g	400g	263	0.1	 おすすめ献立 ・夏野菜と豚肉の梅風味冷しゃぶ、数の子松前漬 ・ホタテ炊き込みご飯、まぐろのお刺身		
	数の子松前漬	冷凍	2個入	4個入	6個入	109	2.2			
	ホタテ炊き込みご飯の素	冷凍	2合用	3合用	4合用	131	3.9	数の子松前漬 歯ごたえの良い数の子に北海道産の昆布とスルメを合わせ、特製の調味液を使用して仕上げました。		
11回目 Aコース 30(水) Bコース 31(木)	高鮮度冷凍びんちょうまぐろ	冷凍	1パック (100g)	2パック	2パック	117	0.1			

11回目 Aコース 30(水) Bコース 31(木)	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 1,760円 ^{税込}	4人用 3,186円 ^{税込}	6人用 4,666円 ^{税込}
	愛知のみかんを使った国産サバのマーマレード煮	冷凍	1パック (2切)	2パック	3パック	218	2.0	 おすすめ献立 ・サバのマーマレード煮、じゃがチーズ春巻 ・冷麺		
	じゃがチーズ春巻 (北海道十勝産チーズ)	冷凍	6個 (108g)	12個 (216g)	18個 (324g)	193	0.9			
	国産小麦のやわらか冷麺	常温	2人用	4人用	6人用	245	3.5	国産小麦のやわらか冷麺 モチモチ食感のやわらか麺とピリッとした辛みのスープが絡み合う絶妙な味と食感をお楽しみください。		
12回目 Aコース 1(金) Bコース 2(土)	国産本格キムチ	チルド	200g	200g	300g	76	3.1			



1回目

たらの南蛮漬け



材料(2人分)

北海道産真たら切身 …… 2切(140g)
塩・こしょう …… 少々
片栗粉 …… 適量
油 …… 適量
玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個
人参(千切り) …… 1/4本
ピーマン(千切り) …… 2個

水 …… 1/2カップ
A 酢・しょうゆ …… 各大さじ2
砂糖 …… 大さじ1と1/2
赤唐辛子(輪切り) …… 少々

作り方

- 1 真たらは解凍して骨を除き、2等分にする。
塩・こしょうをふって10分程おき、水気を拭いて片栗粉をまぶす。
- 2 バット等にAを入れて砂糖が溶けるまで混ぜ、玉ねぎ、人参、ピーマンを加えてサッと和える。
- 3 フライパンに多めの油を熱し、①を入れて揚げ焼きにして油を切る。
熱いうちに②に漬け込み、冷蔵庫で冷やして味を馴染ませる。

食材お届け日

A
コース

2水
日

B
コース

3木
日

1人分あたり

エネルギー …… 188 kcal
食塩相当量 …… 3.3 g

(漬け汁全量を含む)

Choice /

トマトたっぷり棒棒鶏



材料(2人分)

蒸し鶏スライス …… 100g
きゅうり(千切り) …… 1本
トマト …… 1個

水 …… 大さじ3
みそ …… 大さじ2
A 白すりごま …… 大さじ2と1/2
砂糖・マヨネーズ …… 各大さじ1/2
酢 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 蒸し鶏スライスは解凍し、繊維に沿って細めにさく。
トマトは縦半分に切り、横に置いて8mm程度の半月切りにする。
- 2 器にトマトを敷き、きゅうりと①を彩りよくのせ、混ぜ合わせたAをお好みの量かける。

1人分あたり

エネルギー …… 242 kcal
食塩相当量 …… 2.4 g



食材お届け日

A
コース

23水
日

B
コース

24木
日

8回目

Choice /

夏野菜と豚肉の 梅風味冷しゃぶ



材料(2人分)

栃木県産豚ロースうす切り …… 200g
酒 …… 大さじ1
なす …… 2本
オクラ …… 5本
油 …… 適量
ミニトマト …… 2個
水菜(3cm) …… 80g
梅干し(種を除いてたたく) …… 2個

A めんつゆ、ポン酢しょうゆ、ごま油 …… 各大さじ1
白ごま …… 適量

1人分あたり

エネルギー …… 414 kcal
食塩相当量 …… 2.9 g

作り方

- 1 なすは縦8等分に切る。オクラは縦半分に切る。
水菜、ミニトマトは洗って水けをきる。
- 2 鍋に湯を沸かして酒を加え、解凍した豚肉を1枚ずつ入れてサッと茹で、色が変わったら取り出して冷ます。
- 3 フライパンに油を熱し、なすとオクラを入れて色よく焼く。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、梅干しを加える。
- 5 器に水菜を敷き、③、半分に切ったミニトマト、②を盛りつけ、④をかけ、白ごまを振る。

食材お届け日

10回目

A
コース

28月
日

B
コース

29火
日