

10
October



なごみ+コース

Nagomi+



湯せん
 電子レンジ
 お湯を注ぐ
 解凍
 解凍
 そのまま
 そのままどうぞ
 トースター

1回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,544円(税込)
Aコース	ホキ香草焼	冷凍	60g	冷凍のまま、湯せんで10分	解凍後、レンジ(500W)で2分
5月	コーングラタン	冷凍	1個(100g)	冷凍のまま、レンジ(600W)で4分	
Bコース	栗おこわおかずセット(牛すき煮) New	冷凍	200g	冷凍のまま、レンジ(600W)で2分40秒	
6火	顆粒みそ汁(料亭の味やさい)	常温	1食	熱湯を約160ml注いでどうぞ	

2回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,469円(税込)
Aコース	サワラ照焼	冷凍	55g	冷凍のまま、湯せんで10分	解凍後、レンジ(500W)で2分
7水	だしがきいた切干大根煮	冷凍	70g	解凍	自然解凍または流水解凍
Bコース	彩り酢豚	冷凍	80g	冷凍のまま、湯せんで3分	冷凍のまま、レンジ(500W)で1分30秒
8木	カット野菜(サラダ用) New	チルド	1人用	そのまま	そのままどうぞ
	ドレッシング New	常温	1袋	そのまま	サラダにかけてどうぞ
	卵とうふカップ入り New	チルド	1個入	そのまま	そのままどうぞ

3回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,609円(税込)
Aコース	レンジで簡単!さんまの干物 New	冷凍	1枚	冷凍のまま、レンジ(500W)で3分	
9金	7種の国産具材のれんこんもち	冷凍	4個(72g)	冷凍のまま、レンジ(600W)で1分10秒	
Bコース	Oliveto スパゲティ・ミートソース	冷凍	280g	冷凍のまま、レンジ(600W)で5分	
10土	クリーミーコロッケコーンポタージュ	冷凍	4個(72g)	冷凍のまま、レンジ(500W)で1分10秒	

4回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,080円(税込)
Aコース	メヌケ白醤油焼き New	冷凍	45g	冷凍のまま、湯せんで10分	
14水	北の大豆もめん豆腐 半丁	チルド	180g	そのまま	お好みの薬味をのせてどうぞ
Bコース	さばぶしとわかめのやわらか煮	冷凍	40g	解凍	自然解凍または流水解凍
15木	和風ハンバーグ	冷凍	80g	冷凍のまま、湯せんで7~10分	
	北海道産レンジでいつでもフライドポテト	冷凍	100g	冷凍のまま、レンジ(600W)で2分20秒	

5回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,220円(税込)
Aコース	イワシ梅煮	冷凍	2切(80g)	冷凍のまま、湯せんで10分	解凍後、レンジ(500W)で2分
16金	国産小粒納豆「舌鼓」 2個	チルド	1パック	そのまま	お好みの薬味と一緒にどうぞ
Bコース	どんぶり職人中華丼の素 New	冷凍	200g	冷凍のまま、湯せんで7分	
17土	XO醤入り五目まんじゅう	冷凍	2個(50g)	冷凍のまま、レンジ(500W)で3分	

6回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,436円(税込)
Aコース	焼津海鮮組 ネギトロ New	冷凍	100g	解凍	自然解凍または流水解凍
19月	根菜きんぴら New	冷凍	70g	解凍	自然解凍または流水解凍  冷凍のまま、湯せんで5分
Bコース	鶏肉のクリームシチュー	冷凍	100g		冷凍のまま、湯せんで10～12分
20火	トマトソースオムレツ	チルド	1個	そのまま	そのまま、中身を器に出してどうぞ  レンジ(500W)で1分30秒

7回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,523円(税込)
Aコース	レンジで簡単あじフライ	冷凍	2枚(70g)		冷凍のまま、レンジ(600W)で1分10秒
21水	カット野菜(サラダ用千切りキャベツ)	チルド	1人用	そのまま	そのままどうぞ
Bコース	国産ひじき煮	冷凍	70g	解凍	自然解凍または流水解凍
22木	北海道産豚肉のごましゃぶ風紙包み	冷凍	1個(110g)		冷凍のまま、レンジ(600W)で3分
	プチカップゆず白菜	チルド	80g	そのまま	そのままどうぞ

8回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,274円(税込)
Aコース	赤魚生姜煮	冷凍	80g		冷凍のまま、湯せんで10分  解凍後、レンジ(500W)で2分
26月	ひとくちチキン南蛮(タルタル入り)	冷凍	4個(92g)		冷凍のまま、レンジ(600W)で40秒
Bコース	具付麺味噌ラーメン New	冷凍	1食(256g)		冷凍のまま、レンジ(500W)で8分30秒
27火	キャベツ焼売	冷凍	2個(70g)		冷凍のまま、レンジ(500W)で3分

9回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,199円(税込)
Aコース	すけそうだらの粕漬焼き New	冷凍	45g		冷凍のまま、湯せんで10分
28水	数の子松前漬	冷凍	23g	解凍	自然解凍
Bコース	あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	そのまま	好みの薬味と一緒にどうぞ
29木	鶏肉の甘辛揚げ	冷凍	80g		冷凍のまま、湯せんで7～10分
	3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん)	冷凍	65g		冷凍のまま、湯せんで10分

10回目	お届け品	温度帯	分量	1人用	1,534円(税込)
Aコース	氷温熟成骨取り国産さばおろし煮	冷凍	90g		解凍後、湯せんで3分
30金	短冊あられ New	チルド	40g	そのまま	そのままどうぞ
Bコース	ジェフダえびピラフ New	冷凍	250g		冷凍のまま、レンジ(600W)で4分
31土	レンジDEコロッケ(牛肉入り)	冷凍	1個(50g)		冷凍のまま、レンジ(500W)で50秒
	かぼちゃのポタージュ	冷凍	100g		冷凍のまま、湯せんで7～10分



1回目

献立例

- ・栗おこわと牛すき煮弁当、
- ・野菜のお味噌汁



10回目

献立例

- ・えびピラフ、
- ・牛肉入コロッケ、
- ・かぼちゃのポタージュ