

2025
4月

和みコース

桜花満開のうるわしい春の日がやって参りましたが、
皆さんお変わりはありませんか。

春は暖かい日もあれば、肌寒い日もある
きまぐれな季節でもあります。

体調を崩さないようお気をつけてお過ごしください。

今月の宅配日と
お休みの日を
確認しましょう。



4月

日	月	火	水	木	金	土
		休 1	2	3	4	5
休 6	7	8	9	10	11	12
休 13	14	15	16	17	18	19
休 20	21	22	23	24	25	26
休 27	休 28	休 29	休 30			

Aコース(月・水・金)

Bコース(火・木・土)

休はお休み

今月の価格

1人用 本体価格 **11,000円**
(黄緑) (税込価格 11,880円)

宅配回数



JA全農とちぎの
ウェブサイトはこちら



お手元のスマートフォンから、ふれあい食材を使ったレシピがご覧いただけます



Step 1

スマートフォン
アプリのコード
リーダーを
立ち上げる。



Step 2

左にある二次
元コードにス
マートフォン
をかざし、読
み込む。

Step 3

表示されたURL
をタップすると、
おすすめ食材を
使ったレシピが
表示されます。



お届け商品一覧表



湯せん



電子レンジ



お湯を注ぐ



そのまま
どうぞ



解凍



トースター

1回目

Aコース

4/2(水)

Bコース

4/3(木)

お届け品

温度帯

分量

エネルギー
Kcal/1食分

食塩相当量
g/1食分

氷温造りあじの南蛮漬

冷凍

150g

218

1.5



冷蔵庫で解凍

国産野菜で作った
野菜かき揚げ

冷凍

1個
(50g)

104

0.1



自然解凍

キーマカレー

冷凍

100g

119

0.6



冷凍のまま、湯せんで7~10分

春雨と小松菜の炒め物

冷凍

70g

108

0.6



冷凍のまま、
湯せんで4分



冷凍のまま、
レンジ(500W)で2分

2回目

Aコース

4/4(金)

Bコース

4/5(土)

お届け品

温度帯

分量

エネルギー
Kcal/1食分

食塩相当量
g/1食分

ホキ香草焼

冷凍

60g

59

0.5



冷凍のまま、
湯せんで10分



解凍後、
レンジ(500W)で2分

クリームコロッケ(ほたて入り)

冷凍

1個

168

0.4



冷凍のまま、レンジ(500W)で1分

酢どり

冷凍

70g

78

0.5



冷凍のまま、湯せんで7~10分

ミニカップ味付もずく

冷凍

2個
(40g)

8

0.5



自然解凍

3回目

Aコース

4/7(月)

Bコース

4/8(火)

お届け品

温度帯

分量

エネルギー
Kcal/1食分

食塩相当量
g/1食分

真タラ山椒煮

冷凍

80g

77

0.8



冷凍のまま、
湯せんで10分



解凍後、
レンジ(500W)で2分

ふんわり肉詰めいなり煮
(国産竹の子入り)

冷凍

2個
(140g)

189

1.4



冷凍のまま、湯せんで8分

和風ハンバーグ

冷凍

80g

155

0.9



冷凍のまま、湯せんで7~10分

香るバジルソースパスタ

冷凍

70g

105

0.4



冷凍のまま、
湯せんで4分



冷凍のまま、
レンジ(500W)で2分

4回目

Aコース

4/9(水)

Bコース

4/10(木)

お届け品

温度帯

分量

エネルギー
Kcal/1食分

食塩相当量
g/1食分

サケ西京焼

冷凍

60g

85

0.7



冷凍のまま、
湯せんで10分



解凍後、
レンジ(500W)で2分

尚仁沢名水絹豆腐

チルド

200g

132

0.0



お好みの薬味をのせてどうぞ

焼き鳥井の具

冷凍

70g

109

0.6



冷凍のまま、湯せんで7~10分

大根と油揚げの炒め煮

冷凍

70g

82

0.5



冷凍のまま、
湯せんで3分



冷凍のまま、
レンジ(500W)で2分

5回目

Aコース

4/11(金)

Bコース

4/12(土)

お届け品

温度帯

分量

エネルギー
Kcal/1食分

食塩相当量
g/1食分

サバ塩焼

冷凍

55g

175

1.2



冷凍のまま、
湯せんで10分



解凍後、
レンジ(500W)で2分

大葉入りつくね

冷凍

2個
(70g)

198

0.5



冷凍のまま、レンジ(500W)で3分

肉じゃが風煮物

冷凍

80g

88

1.3



冷凍のまま、湯せんで10~12分

国産ゴボウと人参のキンピラ

冷凍

70g

95

1.1



自然解凍

あさひ納豆国産極小粒

チルド

2個入

170

1.0



お好みの薬味と一緒にどうぞ

6回目	お届け品	温度帯	分量	エネルギー Kcal/1食分	食塩相当量 g/1食分	
Aコース 4/14(月)	おかずセット (鶏肉と野菜の甘酢炒め煮)	冷凍	1食	251	2.1	冷凍のまま、レンジ(500W)で4分30秒
Bコース 4/15(火)	ねぎとろ	冷凍	50g	91	0.4	流水解凍
	レンジでビーフコロッケ	冷凍	1個 (60g)	151	0.4	冷凍のまま、レンジ(500W)で50秒～1分

7回目	お届け品	温度帯	分量	エネルギー Kcal/1食分	食塩相当量 g/1食分	
Aコース 4/16(水)	ブリ煮付	冷凍	80g	194	0.9	冷凍のまま、湯せんで5分
Bコース 4/17(木)	揚げもち(醤油味)	冷凍	2個 (60g)	145	0.1	自然解凍
	チンジャオロース	冷凍	80g	82	0.5	冷凍のまま、湯せんで10分
	揚蒲鉾玉ねぎ天	冷凍	1枚 (50g)	60	0.7	自然解凍

8回目	お届け品	温度帯	分量	エネルギー Kcal/1食分	食塩相当量 g/1食分	
Aコース 4/18(金)	赤魚塩焼	冷凍	55g	57	1.2	冷凍のまま、湯せんで10分 解凍後、レンジ(500W)で2分
Bコース 4/19(土)	ひとくちコーンフライ	冷凍	50g	112	0.3	自然解凍 冷凍のまま、レンジ(600W)で30秒 冷凍のまま、トースターで10分
	鶏肉のあんかけ風	冷凍	80g	98	0.8	冷凍のまま、湯せんで7～10分
	冷製しんじょう	冷凍	65g	90	0.9	流水解凍または冷蔵庫で解凍 冷凍のまま、湯せんで10分

9回目	お届け品	温度帯	分量	エネルギー Kcal/1食分	食塩相当量 g/1食分	
Aコース 4/21(月)	イワシ生姜煮	冷凍	2切 (80g)	118	1.0	冷凍のまま、湯せんで10分 解凍後、レンジ(500W)で2分
Bコース 4/22(火)	ひとくちチキン南蛮(タルタル入り)	冷凍	2個 (46g)	118	0.6	冷凍のまま、レンジ(600W)で40秒
	牛丼の具	冷凍	90g	158	1.8	冷凍のまま、湯せんで8～12分
	もやしと小松菜のごま和え	冷凍	80g	92	0.9	冷蔵庫で解凍

10回目	お届け品	温度帯	分量	エネルギー Kcal/1食分	食塩相当量 g/1食分	
Aコース 4/23(水)	ホッケ塩焼	冷凍	55g	62	1.2	冷凍のまま、湯せんで10分 解凍後、レンジ(500W)で2分
Bコース 4/24(木)	3種の根菜まんじゅう	冷凍	2個 (60g)	103	0.5	冷凍のまま、レンジ(500W)で3～4分
	国産小粒納豆	チルド	2個入	176	1.2	そのまま お好みの薬味と一緒にどうぞ
	鶏肉のトマトガーリックチキン	冷凍	80g	138	0.2	冷凍のまま、湯せんで7～10分
	人参とコーンのバター炒め	冷凍	70g	54	1.0	冷凍のまま、湯せんで3分 冷凍のまま、レンジ(500W)で1分40秒

11回目	お届け品	温度帯	分量	エネルギー Kcal/1食分	食塩相当量 g/1食分	
Aコース 4/25(金)	サワラ照焼	冷凍	55g	95	0.4	冷凍のまま、湯せんで10分 解凍後、レンジ(500W)で2分
Bコース 4/26(土)	海老と三つ葉のとろろ蒸し	冷凍	2個 (44g)	70	0.6	冷凍のまま、レンジ(600W)で50秒
	肉だんご(塩だれ)	冷凍	85g	158	1.4	冷凍のまま、湯せんで6分 冷凍のまま、レンジ(500W)で3分
	北の大豆きぬ豆腐	チルド	180g ×2個	234	0.1	そのまま お好みの薬味をのせてどうぞ
	いつものおみそ汁 長ねぎ	常温	1食	32	1.6	熱湯を約160ml注いでどうぞ

4月

和みコース アンケート

アンケートにご協力いただいたお客様に
ニッポンエール グミ(1袋)

もれなく 応募者全員に
プレゼント!!

※プレゼントの内容は、変更となる場合がございますので予めご了承ください



どの味が届くか
お楽しみに♪

いつもふれあい食材をご利用いただきましてありがとうございます。
お届けいたしました商品の向上を図るため、皆様
のご意見をいただきたく思います。該当する項目に○印を
ご記入のうえ、担当ふれあいさんまでお渡しください。

応募期間：2025年5月10日(土)まで

お届け日	商品名	味のこさ			その他のご意見
		こい	ちょうど 良い	うすい	
7日・8日	和風ハンバーグ				
9日・10日	大根と油揚げの炒め煮				
16日・17日	ブリ煮付				

その他、味についてお気づきの商品がございましたら、ご記入ください。

住所 〒 市 町	電話番号 () -	
氏名	お客様のご年代をお聞かせください。 (該当する年代を○で囲んでください) 20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代	JA名

ご協力ありがとうございました。 ご記入頂きました情報は、JAふれあい食材の商品改善、サービスの提供のご案内に利用する以外は、使用しません。また、ご承諾いただいた範囲内において、アンケートの一部を誌面でご紹介させていただく場合があります。

切取線

お問い合わせ・
お申し込みは
あなたのお住いの
市町村を担当する
各食材センターへ



- | | | |
|---|----------------|-----------------------|
| なすの食材センター(JAなすの)
那須町・那須塩原市・大田原市 | ☎ 0287-63-2524 | フリーダイヤル 0120-202-618 |
| さくら食材センター(JAなす南・JAしおのや)
那須烏山市・那珂川町・矢板市・塩谷町・さくら市・高根沢町 | ☎ 028-681-5040 | フリーダイヤル 0800-800-4594 |
| かみつが食材センター(JAかみつが)
日光市・鹿沼市・栃木市(旧西方町) | ☎ 0289-60-2911 | フリーダイヤル 0800-800-4592 |
| 宇都宮食材センター(JAうつのみや)
宇都宮市・上三川町・下野市(旧南河内町) | ☎ 028-613-4122 | フリーダイヤル 0800-800-4595 |
| はが野食材センター(JAはが野)
真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町 | ☎ 0285-70-1266 | フリーダイヤル 0800-800-4593 |
| 県南食材センター(JAしもつけ・JAおやま)
栃木市・下野市・壬生町・小山市・野木町 | ☎ 0285-30-5660 | フリーダイヤル 0800-800-4590 |
| 県南食材センター(安足)(JA佐野・JA足利)
佐野市・足利市 | ☎ 0283-27-1328 | フリーダイヤル 0800-800-4591 |

各センターが
不在の場合は



JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口
フリーダイヤル 0120-915-201
【受付時間】月曜～金曜(8:40～12:00、13:00～17:00)
土曜・日曜・祝日はご利用できません



※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)については、必ず実際の商品でご確認ください。※写真はイメージです。※原料不漁や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。※未加熱の商品は中心部まで十分加熱してからお召し上がりください。※注文書等にご記入いただいた個人情報は食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。※掲載の価格は全農希望小売価格です。