

2025
8月

和みコース

爽やかな夏空、賑やかな蝉の声に夏本番を感じる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

暑さで食欲が落ちやすくなりますが、元気に過ごしていただけますよう、今月もおいしい食材をお届けいたします。

今月の宅配日と
お休みの日を
確認しましょう。



8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休 3	4	5	6	7	8	9
休 10	★ 11	12	休 13	休 14	休 15	休 16
休 17	18	19	20	21	22	23
休 24	25	26	27	28	29	30
休 31						

■ Aコース(月・水・金) ■ Bコース(火・木・土)

★ 11日 山の日(祝日ですが宅配します) 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

スマートフォンのカメラアプリ、又はQR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

そのままどうぞ



解凍



トースター

1回目

Aコース

8/1(金)

Bコース

8/2(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	
タラのカレーパン粉焼き	冷凍	1切	53	0.6	冷凍のまま、レンジ(500W)で1分
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、トースターで10分 冷凍のまま、レンジ(600W)で30秒
ピーマン肉詰め	冷凍	2個入	171	0.5	冷凍のまま湯せん7～10分
サラダがあったら! ミニ明太ポテトサラダ New	チルド	65g	147	0.7	中身を器にあけてそのままどうぞ

2回目

Aコース

8/4(月)

Bコース

8/5(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	
サワラ照焼	冷凍	55g	95	0.4	冷凍のまま、湯せん10分 解凍後、レンジ(500W)で2分
北の大豆濃厚おぼろとうふ(タレ付)	チルド	2個入	170	1.2	添付のたれをかけてどうぞ
鶏肉のマスタードソテー	冷凍	80g	97	0.4	冷凍のまま湯せん7～10分
マカロニケチャップソテー	冷凍	70g	94	0.5	冷凍のまま、湯せん1分 冷凍のまま、レンジ(500W)で1分

3回目

Aコース

8/6(水)

Bコース

8/7(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	
とうふ入りふんわりハンバーグ	冷凍	100g	123	0.7	冷凍のまま、湯せん10～12分
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
サケ粕焼	冷凍	60g	87	0.7	冷凍のまま、湯せん10分 解凍後、レンジ(500W)で2分
紀州産梅入り茎わかめやわらか煮	冷凍	40g	46	2.9	自然解凍後、そのままどうぞ

4回目

Aコース

8/8(金)

Bコース

8/9(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	
レンジで簡単あじフライ	冷凍	2枚(70g)	192	0.4	冷凍のまま、レンジ(600W)で1分10秒
無塩せきロースハムスライス New	チルド	40g	46	1.0	中身を器にあけてそのままどうぞ
照り焼き肉団子	冷凍	85g	169	1.5	冷凍のまま、湯せん6分
ちょっとこまめな昆布豆 New	常温	120g	244	1.9	中身を器にあけてどうぞ

5回目

Aコース

8/11(月)

Bコース

8/12(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	
鶏肉の甘辛揚げ	冷凍	80g	241	0.3	冷凍のまま湯せん7～10分
小籠包	冷凍	2個(50g)	87	0.7	冷凍のまま、レンジ(500W)で3分
7種のチーズのグラタン	冷凍	200g	228	2.1	冷凍のまま、レンジ(500W)で5分30秒
レンチン一口コロケ(野菜)	冷凍	3個(45g)	86	0.3	冷凍のまま、レンジ(500W)で50秒 冷凍のまま、トースターで5分

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 8/18(月)	おかずセット (鶏肉のトマトソース)	冷凍	1食	344	2.4	冷凍のまま、レンジ(500W)で2分30秒
Bコース 8/19(火)	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
	無着色ひたし豆	チルド	135g	138	1.3	そのまま 中身を器にあけて調味液を切りそのままどうぞ

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 8/20(水)	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
	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
Bコース 8/21(木)	牛丼の具	冷凍	90g	158	1.8	冷凍のまま、湯せんで8～12分
	温泉たまご	チルド	2個入	144	0.8	そのまま 添付のたれをかけてどうぞ

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 8/22(金)	キハダマグロ漬け	冷凍	60g	74	1.1	解凍 自然解凍または流水解凍
	冷製しんじょう	冷凍	65g	90	0.9	解凍 流水解凍または冷蔵庫で解凍 冷凍のまま、湯せんで10分
Bコース 8/23(土)	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
	こうや豆腐の揚げ煮	冷凍	4個入	290	1.4	冷凍のまま、湯せんで6分 冷凍のまま、レンジ(500W)で2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 8/25(月)	ブリ煮付	冷凍	80g	194	0.9	冷凍のまま、湯せんで5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
Bコース 8/26(火)	角煮	冷凍	90g	311	0.8	冷凍のまま、湯せんで7～10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
	いつものおみそ汁 白菜	常温	1食	32	1.7	熱湯を約160ml注いでどうぞ

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 8/27(水)	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
	なすのそぼろ煮	冷凍	80g	75	0.9	冷凍のまま、湯せんで7分
Bコース 8/28(木)	焼き鳥丼の具	冷凍	70g	109	0.6	冷凍のまま、湯せんで7～10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

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 8/29(金)	骨までやわらかさんまの煮付	冷凍	75g	189	0.8	冷凍のまま、湯せんで10分
	揚蒲鉾ごぼう天	冷凍	1枚 (50g)	64	0.7	解凍 自然解凍後、そのままどうぞ
Bコース 8/30(土)	濃厚デミグラスソースハンバーグ	冷凍	140g	286	1.4	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

8月 和みコース アンケート

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。

アンケートにご協力いただいたお客様に /
エコープこめ油 750g
プレゼント!!

抽選で
20名様



応募期間：2025年9月11日（木）まで

※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
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

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	
4日・5日	鶏肉のマスタードソテー				
6日・7日	サケ粕焼				
29日・30日	春雨と小松菜の炒め物				

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



JAふれあい食材
令和7年度
川柳
コンテスト開催！
作品大募集

皆様からのご応募
お待ちしております

詳細については別途ふれあいさんから
お渡しいたします。

お問い合わせ・お申し込みは あなたの住んでいる市町村を担当する 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

までご連絡ください。

※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。



みんなのよい食プロジェクト
食は日本の未来。JAグループ

やっぱり国産がいいね！
日本を、もっと食べよう！
～JAふれあい食材は
国産農畜産物を推進しています～

JA全農とちぎJAグループ栃木