

2025
7月

和みコース

梅雨明けの便りが近付き、本格的な夏の到来を感じるようになってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

今月は土用の丑の日に合わせて「うなぎ蒲焼」と「しじみ汁」をお届けします。

今年も猛暑の夏が予想されますので、

しっかりお食事を摂って体調管理に気を付けましょう。

今月の宅配日と
お休みの日
を確認しましょう。

7月

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

■ 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



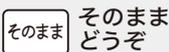
湯せん



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	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	調理方法
Aコース 7/2(水)	ブリ照焼き	冷凍	55g	136	0.3	湯せん 冷凍のまま、湯せんで10分 電子レンジ 解凍後、レンジ(500W)で2分
Bコース 7/3(木)	大根とにんじんの煮合わせ	冷凍	70g	47	0.7	湯せん 冷凍のまま、湯せんで4分 電子レンジ 冷凍のまま、レンジ(500W)で2分
	キーマカレー	冷凍	100g	119	0.6	湯せん 冷凍のまま、湯せんで7~10分
	香り豊かな青じそサラダ New	冷凍	70g	39	1.1	解凍 自然解凍

2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	調理方法
Aコース 7/4(金)	エビチリ	冷凍	70g	110	1.0	湯せん 冷凍のまま、湯せんで7~10分
Bコース 7/5(土)	桜山豚焼売	冷凍	2個 (60g)	143	0.5	電子レンジ 冷凍のまま、レンジ(500W)で3~4分
	ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮	冷凍	2個 (140g)	195	1.0	湯せん 冷凍のまま、湯せんで8分
	揚蒲鉾玉ねぎ天	冷凍	1枚 (50g)	60	0.7	解凍 自然解凍

3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	調理方法
Aコース 7/7(月)	ホキ西京焼	冷凍	60g	58	0.8	湯せん 冷凍のまま、湯せんで10分 電子レンジ 解凍後、レンジ(500W)で2分
Bコース 7/8(火)	北の大豆もめん豆腐	チルド	180g ×2個	299	0.2	そのまま お好みの薬味をのせてどうぞ
	レンジで簡単国産鶏唐揚げ	冷凍	100g	249	1.2	電子レンジ 冷凍のまま、レンジ(500W)で3分
	もやしと小松菜のごま和え	冷凍	80g	92	0.9	解凍 自然解凍

4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	調理方法
Aコース 7/9(水)	ピンチョウマグロ漬け	冷凍	60g	86	1.1	解凍 自然解凍または流水解凍
Bコース 7/10(木)	あさひ納豆国産極小粒	チルド	2個入	170	1.0	そのまま お好みの薬味と一緒にどうぞ
	酢どり New	冷凍	70g	78	0.5	湯せん 冷凍のまま、湯せんで7~10分
	北海道産栗かぼちゃのひとくちコロッケ	冷凍	4個 (60g)	146	0.4	電子レンジ 冷凍のまま、レンジ(500W)で1分 トースター 冷凍のまま、トースターで5~10分

5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	調理方法
Aコース 7/14(月)	サバスタミナ焼	冷凍	55g	176	0.3	湯せん 冷凍のまま、湯せんで10分 電子レンジ 解凍後、レンジ(500W)で2分
Bコース 7/15(火)	車麩煮付け New	冷凍	70g	85	0.2	湯せん 冷凍のまま、湯せんで5分
	とろ〜りチーズのミルフィーユカツ	冷凍	2個 (90g)	321	0.6	電子レンジ 冷凍のまま、レンジ(500W)で1分30秒~2分 トースター 冷凍のまま、トースターで5~10分
	香るバジルソースパスタ	冷凍	70g	105	0.4	湯せん 冷凍のまま、湯せんで4分 電子レンジ 冷凍のまま、レンジ(500W)で2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	7/16(水)	メバル煮付	冷凍	80g	112	1.2	冷凍のまま、湯せんで10分
Bコース	7/17(木)	国産ゴボウと人参のキンピラ	冷凍	70g	95	1.1	自然解凍
		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
		揚げもち(醤油味)	冷凍	2個 (60g)	145	0.1	自然解凍

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	7/18(金)	まん丸ねぎとろ(たれ付)	冷凍	50g	84	1.2	自然解凍または流水解凍
Bコース	7/19(土)	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
		鹿児島県大隅産うなぎ使用 うなぎ蒲焼	冷凍	70g タレ20ml	249	2.4	冷凍のまま、湯せんで5~10分
		いつものおみそ汁 贅沢しじみ(赤だし)	常温	1食	25	1.5	熱湯を約160ml注いでどうぞ

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	7/23(水)	おかずセット(タラの田楽風)	冷凍	1食	346	2.9	冷凍のまま、レンジ(500W)で2分30秒
Bコース	7/24(木)	豚肉のスタミナねぎ塩炒め	冷凍	80g	140	0.9	冷凍のまま、湯せんで5分 冷凍のまま、レンジ(500W)で2分40秒
		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

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	7/25(金)	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	7/26(土)	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
		あっさりチキンハンバーグ	冷凍	80g	99	0.9	冷凍のまま、湯せんで7~10分
		トマトソースオムレツ	チルド	1個	96	0.9	そのまま、中身を器に出して レンジ(500W)で1分30秒 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	7/28(月)	赤魚昆布煮	冷凍	80g	96	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	7/29(火)	チーズつくね	冷凍	2個 (70g)	207	0.6	冷凍のまま、レンジ(500W)で3分
		豚肉の焼肉風炒め	冷凍	90g	108	0.8	冷凍のまま、湯せんで7~10分
		金胡麻豆腐 こだわりみそたれ付	常温	80g タレ付	79	0.3	そのまま みそたれをかけてどうぞ

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	7/30(水)	サワラ幽庵煮	冷凍	80g	140	0.7	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	7/31(木)	えびまんじゅう	冷凍	2個 (50g)	105	0.7	冷凍のまま、レンジ(500W)で3~4分
		チキンかつ	冷凍	1個	216	0.4	冷凍のまま、レンジ(500W)で1分10秒
		つかいぎりナポリタン	冷凍	160g	250	1.1	冷凍のまま、湯せんで5分30秒

