

定期コースのメニュー

	6食		8食	10食	12食	14食	
第1週 6月28日発送	牛肉とねぎの 甘辛炒め	オムレツ	豚肉と細切り 野菜の炒め物	豚肉の 柚子味噌焼	カジキの 竜田揚げ	シルバーの 塩麩漬け焼	豚肉のバルサミコ ソース
	鯖の塩焼き	赤魚の おろし煮	鶏肉の 甲州ワイン煮	ハンバーグ デミグラスソース	鶏肉の レモン焼	野菜コロッケ	鶏肉の根菜の煮物
第2週 7月5日発送	すき焼き	厚揚げと 野菜の煮物	豚肉と野菜の カレー炒め	豚肉の野菜 みぞれ和え	かじきの照焼	ホキのホワイトソー ス	肉じゃが
	鱈の辛味噌焼	たらの チリソース	ハンバンジー	エビとエンドウの 炒め物	鶏肉の 竜田揚げ	麻婆豆腐	鶏肉のピカタ トマトソース
第3週 7月12日発送	牛肉の 赤ワイン煮	スナップエンドウの 卵炒め	牛肉の きのこソース	豚肉の生姜焼	メバルの煮付	白身魚の フライ	豚肉の角煮
	ぶりの照焼	カレイのふんわり焼	鶏肉の トマトチーズ焼	野菜の海老 あんかけ	鶏肉のレモン クリーム ソース	豆腐 ハンバーグ	鶏肉と野菜の ケチャップ炒
第4週 7月19日発送	豚肉とねぎの 炒め物	シルバーの 黄身焼	かじきの 洋風炒め	ひれかつ	ぶり大根	メルルーサの 梅風味焼	黒むつの 紅葉おろし
	鶏肉の唐揚げ 香味ソース	牛肉のシャリアピン ソース	巣ごもり卵	鶏肉の マスタード焼	豆腐の卵とじ	豚肉の 柚子味噌焼	鶏肉とじゃが芋の塩 麩炒め
第5週 7月26日発送	豚肉の 薬味だれ	サーモン フライ	鯖の照焼	豚肉の卵とじ	鯖の幽庵焼	豚肉と厚揚げの 中華炒め	ほっけの 胡麻焼
	親子煮	牛肉の甘辛煮	大根の 肉そぼろ	鶏肉と白菜の ポン酢仕立て	鶏肉のハワイアン ソテー	冬瓜の 湯葉あんかけ	えびの白菜の 中華炒め

◇メニューは都合により変更されることがあります。 ◇定期コースは毎週木曜日発送致します。金曜日以降の曜日をお選びください。

◇蓋のシールは、はがさずにそのまま電子レンジでご利用頂けます。

◇ご利用になる前に冷凍庫から冷蔵庫に移して低温解凍してください。(約5時間)電子レンジの解凍機能もご利用頂けます。

☆低温解凍後は、電子レンジで約1分40秒(500W)です。水分の多い物は2分を目安にしてください。

☆冷凍のままでもご利用頂けます、約4分です。(電子レンジのワット数、献立により微調整をお願いいたします。)