

定期コースのメニュー

	6食		8食	10食	12食	14食	
第1週 3月29日発送	赤魚の粕漬焼	和風ハンバーグ	タラの磯辺揚げ	鶏肉の味噌マヨかけ	鮭の塩焼	ぶりの生姜煮	豚肉のポンしゃぶ風
	牛肉と野菜のトマト煮込み	豚肉とキノコの炒め物	若鳥の八幡巻	海老と白菜の中華炒め	八宝菜	豆腐の鶏スープ煮	チキンのパスタ添え
第2週 4月5日発送	黒むつの煮付	イカと海老のチリソース	ホキの菜種焼	豆腐の寄せ揚げ	カジキのキノコ焼	シルバーの舞茸あん	豚肉のマスタード炒め
	牛肉と茄子の韓国風	豚肉の彩野菜かけ	チキンカツ	筑前煮	豚肉とニンニクの芽炒め物	厚揚げのチリ炒め	オムレツホワイトソース
第3週 4月12日発送	牛肉のレモン炒め	ホイコーロー	鳥南蛮	肉豆腐	カレイの山椒焼	秋刀魚の生姜煮	豚肉のおろし和え
	ほっけの醤油漬け焼	鯖のトマトケチャップ	肉団子の豆乳野菜かけ	鶏肉の野菜甘酢かけ	野菜入りスクランブルエッグ	ロールキャベツ	鶏肉のカシューナッツ炒め
第4週 4月19日発送	ビーフカレー	豚肉と茄子の豆板醤炒め	鶏肉のパプリカ焼	豚肉の野菜マリネ	鮭の粕漬焼	鱈の梅煮	黒酢酢豚
	ホキの最強味噌漬け焼	赤魚のねぎソース	かにクリームコロッケ	ニラ玉	がんもどきと野菜煮	野菜のスープもちり餃子	炒り鳥
第5週 4月26日発送	牛肉とねぎの甘辛炒	豚肉のバルサミソース	鶏肉と根菜の煮物	豚肉と細切り野菜の炒め物	鯖の塩焼	かじきの竜田揚げ	豚肉の柚子味噌焼
	赤魚のおろし煮	シルバーの塩麹漬け焼	野菜コロッケ	オムレツ	鶏肉の甲州ワイン煮	ハンバーグトマトソース	鶏肉のレモン焼

◇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。)