

定期コースのメニュー

	6食		8食	10食	12食	14食	
第1週 5月31日発送	赤魚の粕漬焼	鮭のムニエル	海老と白菜の中華炒め	鶏肉の照焼	ぶりの生姜煮	たらの磯辺揚げ絵	豚肉とキノコの炒め物
	豚肉のポンしゃぶ風	鶏肉の味噌マヨかけ	牛肉と野菜のトマト煮込み	八宝菜	豚肉のマスタード炒め	ハンバーグキノコソース	豆腐の鳥スープ煮
第2週 6月7日発送	ホキの菜種焼	カジキのキノコ焼	豆腐の寄せ揚	チキンカツ	シルバーの舞茸あん	黒むつの中華あんかけ	豚肉の彩り野菜かけ
	豚肉野菜炒め	筑前煮	チャプチェ	厚揚げのチリ炒め	豚肉とニンニクの芽炒め物	オムレツホワイトソース	イカと海老のチリソース
第3週 6月14日発送	チンジャオロースー	野菜入りスクランブルエッグ	肉豆腐	豚肉のおろし和え	秋刀魚の生姜煮	サバの味噌煮	ホイコーロー
	カレイの山椒焼	ほっけの醤油漬け焼	鶏肉の黒酢野菜かけ	鶏肉のカシューナッツ炒め	ロールキャベツ	帆立クリームコロッケ	鶏南蛮
第4週 6月21日発送	ビーフカレー	ニラ玉	豚肉の野菜マリネ	黒酢豚	鱈の梅煮	赤魚のねぎソース	豚肉と茄子の豆板醬炒め
	鮭のマヨネーズ焼	ホキのピザ焼	炒り鶏	がんもどきと野菜煮	野菜スープもちり餃子	肉団子の豆乳野菜かけ	鶏肉の照焼
第5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

◇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。)