

定期コースのメニュー

	6食		8食	10食	12食	14食	
第1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 塩麩漬け焼	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
第2週 5月3日発送	すき焼き	肉じゃが	鶏肉のピカタ トマトソース	豚肉と野菜の カレー炒め	鱈の 辛味噌焼	カジキの照焼	豚肉の野菜 みぞれ和え
	タラの チリソース	ホキの ホワイトソース	麻婆茄子	厚揚げと野菜の煮物	ハンバンジー	エビとエンドウの 炒め物	鶏肉の竜田揚
第3週 5月10日発送	牛肉の 赤ワイン煮	豚肉とかぶの 味噌煮	鶏肉と野菜の ケチャップ炒め	豚肉の きのこソース	ぶりの照焼	メバルの煮付	豚肉の生姜焼
	カレイの ふんわり焼	白身魚の フライ	豆腐 ハンバーグ	スナッPEndウの 卵炒め	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
第4週 5月17日発送	かじきの 洋風炒め	黒むつの 紅葉おろし	豆腐の卵とじ	豚肉とねぎの 炒め煮	シルバーの 黄身焼	ぶり大根	メルルーサの 梅風味焼
	ポークソテー	鶏肉とじゃが芋の塩 麩炒め	牛肉のシャリアピン ソース	鶏肉の唐揚げ 香味ソース	オムレツ デミグラスソース	ヒレカツ	鶏肉のカレー風味焼
第5週 5月24日発送	さばの照焼	ほっけの 胡麻焼	がんもどきと 野菜煮	豚肉の 薬味だれ	豚肉の卵とじ	鶏肉と白菜の ポン酢仕立て	鯖の幽庵焼
	豚肉と厚揚げの 中華炒め	鶏肉のハワイアンソ テー	ビーフ シチュー	親子煮	サーモン フライ	大根の 肉そぼろ	冬瓜の湯葉 あんかけ

◇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。)