

1/12週

ご注文締切日 1/7[水]

1/12月

1/13火

1/14水

1/15木

1/16金

1/17土

1/19週

ご注文締切日 1/14[水]

「ご家庭でご用意いただく材料」は、  
ホームページのトップに掲載されているメニューでご確認いただけます。

PAKUMOGU

2人用調理時間  
15~20分

月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

祝日のため  
お休みです

あっ!とごはん

2人用調理時間  
15分祝日のため  
お休みです

定番 おうちごはん

2人用調理時間  
30~35分祝日のため  
お休みです

週替わりメニュー

※週替わりメニューは土曜日  
の献立をお届けします。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。  
写真は2人用の調理後のイメージです。

※消費期限はお届け日当日です。

週替わりメニュー

※週替わりメニューは土曜日  
の献立をお届けします。

※消費期限はお届け日当日です。

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

1/26週

ご注文締切日 1/21 [水]

1/26 月

1/27 火

1/28 水

1/29 木

1/30 金

1/31 土

2/2週

ご注文締切日 1/28 [水]

「ご家庭でご用意いただく材料」は、  
ホームページのトップに掲載されているメニューでご確認いただけます。

## PAKUMOGU

2人用調理時間  
15~20分

月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。



主菜 チーズインハンバーグ

副菜 キャベツとヤングコーンのスープ



主菜 のりと胡麻の揚げない唐揚げ

副菜 かぼちゃとお揚げの煮物



主菜 北海道産鮭のホイル焼き

副菜 大根と人参のごま金平



主菜 食欲そそる! ポークチャップ

副菜 もやしとウインナーのソテー



主菜 鶏ちゃん焼きうどん

副菜 小松菜のみぞ汁

## 週替わりメニュー

※週替わりメニューは土曜日の献立をお届けします。



主菜 ハッシュドビーフ

副菜 炒りたまサラダ

2/2 月

2/3 火

2/4 水

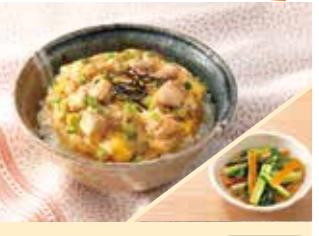
2/5 木

2/6 金

2/7 土

週替わりメニュー  
※週替わりメニューは土曜日の献立をお届けします。

## あっ!とごはん

2人用調理時間  
15分

主菜 レンジで簡単! 外食の味 親子丼

副菜 ほうれん草のおひたし

※小松菜をほうれん草に替えてお届けします。



主菜 肉豆腐

※小松菜をグリーンピースに替えてお届けします。



主菜 特製だれの油淋鶏

副菜 キャベツと生姜の浅漬け風



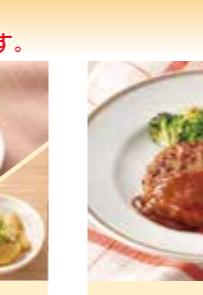
主菜 ぶりぶりえびの簡単カレーピラフ

副菜 カラフルサラダ



主菜 銀ひらす昆布白醤油焼き

副菜 ひじきと高野豆腐の煮物



主菜 豚肉の中華炒め

副菜 大根のべっこ煮



主菜 ハンバーグデミソース

副菜 野菜とハムのマリネ風



主菜 チキンときのこのクリームオムライス

副菜 コールスローサラダ



主菜 野菜と食べる揚げ出し豆腐

副菜 小松菜とえのきのおひたし



主菜 白身魚のムニエル

副菜 肉団子のコンソメ煮



主菜 お手軽♪さばのみぞ煮

副菜 シエルマカロニサラダ

## 定番 おうちごはん

2人用調理時間  
30~35分

主菜 牛肉のチャプチエ風

副菜1品 あんかけ豆腐



主菜 赤魚の煮付け

副菜1品 ちくわとキャベツのみぞ炒め



主菜 とろ~り温玉豚丼

副菜2品 ●大根と人参の南蛮酢  
●なめたけおろし

主菜 おうちでサクサク!とり天

副菜2品 ●かぼちゃのおかか煮  
●舞茸のみぞ汁

主菜 簡単!豚肉のレンジ蒸し

副菜1品 ごぼうサラダ



主菜 牛焼肉ビビンバ丼

副菜1品 キャベツの赤しそ和え



主菜 たっぷり野菜の酢鶏

副菜1品 豆腐の香味ソースがけ



主菜 豚肉のマヨ醤油炒め

副菜2品 ●ピリ辛こんにゃく  
●ほうれん草としめじのすまし汁  
※小松菜をほうれん草に替えてお届けします。

主菜 鶏肉の辛みそ炒め

副菜1品 丸天と青菜の煮物



主菜 ミルフィーユポークピカタ

副菜2品 ●バターポテト  
●キャベツと人参のコンソメスープ

主菜 たらのから揚げタルタルソース

副菜1品 金平ごぼう

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。