

3/23月

3/24火

3/25水

3/26木

3/27金

3/28土

3/30月

3/31火

4/1水

4/2木

4/3金

4/4土

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。

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。

月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

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。

写真は2人用の調理後のイメージです。



主菜 豚肉のトマトソース
副菜 かぼちゃとブロッコリーのサラダ



主菜 とろっと照りたまチキン
副菜 白菜のおおさ和小え



主菜 豚ロースとかぼちゃの金平風炒め
副菜 大根のおかか煮



主菜 レンジで簡単!親子丼
副菜 厚揚げとリーフのサラダ



主菜 ふんわりジューシー!包み焼きハンバーグ
副菜 野菜のコンソメスープ



主菜 カレイのコーンタルタルがけ
副菜 ごぼうとベーコンの塩きんぴら



主菜 豚肉とごぼうの柳川風
副菜 大根の赤しそ和え



主菜 辛い麻婆豆腐
副菜 枝豆とコーンのかき揚げ



主菜 ぷりぷりえびのトマトクリームオムライス
副菜 ほうれん草と人参のスープ



主菜 鶏肉のカラフル炒め
副菜 もやしの海苔マヨ和え



主菜 だしがおいしい!肉うどん
副菜 白菜のごま和え



主菜 豚平焼き
副菜 さつま芋のホットサラダ

あっ!とごはん

2人用調理時間 15分

※1

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。



主菜 鶏肉とれんこんの甘酢炒め
副菜 大根サラダ



主菜 回鍋肉
副菜 人参とわかめ中華スープ



主菜 鮭のねぎみそマヨネーズ焼き
副菜 小松菜のおひたし



主菜 野菜と食べる揚げ出し豆腐
副菜 大根とパプリカの即席漬け



主菜 本格!スパイシーカレーうどん
副菜 きゅうりのごま和え



主菜 牛肉と小松菜のオイスター炒め
副菜 ポテトサラダ



主菜 揉み込んで焼くだけ!タンドリーチキン風
副菜 マカロニサラダ



主菜 胡麻の香りとんかつ
副菜 かぼちゃの煮物



主菜 牛肉となすのオイスター炒め
副菜 きゅうりとセロリの甘酢和え



主菜 さんまの磯辺天ぷら
副菜 れんこん赤しそ和え



主菜 しろ玉豚ばらキャベツ炒め
副菜 大根わかめサラダ



主菜 チンジャオロース
副菜 ニラ玉スープ

定番 おうちごはん

2人用調理時間 30~35分

※1

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。



主菜 牛肉のオニオンソース
副菜1品 小松菜と人参のスープ



主菜 鶏の唐揚げ
副菜1品 豆腐の香味ソースがけ



主菜 牛肉豆腐
副菜1品 水菜とラディッシュのサラダ



主菜 銀ひらすの煮付け
副菜2品 ●わかめと白菜の酢みそ和え ●えのきとねぎのすまし汁



主菜 ポークチャップ
副菜1品 コールスロー



主菜 あんかけ焼きそば
副菜1品 もやしのナムル



主菜 赤魚のフライパン中華蒸し
副菜1品 かぼちゃサラダ



主菜 揚げない油淋鶏
副菜1品 中華たまごスープ



主菜 豚肉の焼きしゃぶごまだれ
副菜2品 ●おおさバターポテト ●大根の柚子こしょう和え



主菜 牛丼
副菜1品 キャベツと揚げのみそ汁



主菜 鶏肉のバターポン酢炒め
副菜1品 さつま芋の煮物



主菜 かつとじ
副菜1品 ラーバーツァイ

※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。

4/6週

ご注文締切日 4/1(水)

4/13週

ご注文締切日 4/8(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。

4/6月

4/7火

4/8水

4/9木

4/10金

4/11土

4/13月

4/14火

4/15水

4/16木

4/17金

4/18土

お子さまが
いる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間
15~20分

平日 月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

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。

平日 月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

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。



主菜 チーズインハンバーグ
副菜 ウィナーとオニオンのスープ



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 野菜と食べる♪ ポークソテー
副菜 白菜とさつま揚げの煮びたし



主菜 甘辛照り焼きチキン
副菜 小松菜のみそ汁



主菜 ハッシュドビーフ
副菜 炒りたまサラダ



主菜 骨まで食べられる♪ いわしの竜田揚げ
副菜 かぼちゃごまマヨ和え



主菜 牛肉とこんがりポテトの洋風炒め
副菜 リーフサラダ



主菜 中華丼
副菜 ごぼうのみそ汁



主菜 食欲そそる! ポークチャップ
副菜 ポテトとコーンのバター醤油炒め



主菜 鶏ちゃん焼きうどん
副菜 海苔とねぎのスープ



主菜 やわらかとんかつ
副菜 さつま芋ひじき

とにかく
時短したい方

あっ!とごはん

2人用 調理時間
15分

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。



主菜 特製だれの油淋鶏
副菜 白菜ときくらげの中華スープ



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 鶏肉とキャベツのレモンソース炒め
副菜 ブロッコリーとコーンのスープ



主菜 肉豆腐
副菜 きゅうりと大根のうま塩ナムル



主菜 ぶりぶりえびの簡単カレーピラフ 
副菜 コールスローサラダ



主菜 豚肉の中華炒め
副菜 大根のべっこう煮



主菜 お手軽♪さばのみそ煮
副菜 シェルマカロニサラダ



主菜 レンジで簡単! 和民 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。
副菜 大根とウィンナーのコンソメ煮



主菜 たらのムニエル トマトソース
副菜 大根とウィンナーのコンソメ煮



主菜 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め
副菜 3色野菜の甘酢漬



主菜 ハンバーグデミソース
副菜 野菜スープ



主菜 豚肉と白菜のみそ炒め 
副菜 豆腐のニラ醤油かけ

手づくりを
楽しみたい方

定番おうちごはん

2人用 調理時間
30~35分

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。



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



主菜 牛肉のチャブチェ風
副菜1品 あんかけ豆腐



主菜 とろ〜り温玉豚丼
副菜2品 ●かぼちゃのおかか煮 ●なめたけおろし



主菜 手づくりチキンカツ トマトソース
副菜1品 ブロッコリーのみもザサラダ



主菜 特製ダレで食べる ぶるもち水餃子
副菜1品 レタスの韓国風厚揚げのつけ



主菜 じゃが芋DE チンジャオロース
副菜1品 ごま油香るたたききゅうり



主菜 コク旨! トマトチーズカレー 
副菜1品 焼きキャベツサラダ



主菜 豚肉の生姜焼き
副菜1品 チンゲン菜とえのきの おかかマヨ和え



主菜 たっぶり野菜の酢鶏 
副菜1品 韓国風冷奴



主菜 カレイのチーズ焼き
副菜1品 ジャーマンポテト



主菜 簡単! 豚肉のレンジ蒸し
副菜1品 なすの揚げびたし



主菜 牛肉とれんこんの金平 
副菜2品 ●水菜と油揚げのサラダ ●じゃが芋のみそ汁

4/20週

ご注文締切日 4/15(水)

4/27週

ご注文締切日 4/22(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。

4/20 月

4/21 火

4/22 水

4/23 木

4/24 金

4/25 土

4/27 月

4/28 火

4/29 水

4/30 木

5/1 金

5/2 土

お子さまが
いる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間
15~20分

平日 月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。



主菜
4種野菜の豚丼
副菜
わかめとねぎの中華スープ



主菜
チキンの
カレーチーズ焼き
副菜
ゆで卵ときゅうりのサラダ



主菜
おさかなハンバーグ
照り焼きソース
副菜
ほの甘かぼちゃのみそ汁



主菜
牛肉と豆腐の炒め物
副菜
キャベツとコーンの
コールスロー



主菜
鶏肉の竜田揚げ
副菜
大根とベーコンの煮物



主菜
豚肉とさつま芋の
まろやかみそクリーム煮
副菜
もやしとウィンナーのソテー

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
豚肉とさつま芋の
まろやかみそクリーム煮
副菜
もやしとウィンナーのソテー

※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。

とにかく
時短したい方

あっ!とごはん

2人用 調理時間
15分

土曜日分の食材は、
金曜日にお届けいたします。



主菜
白身魚のムニエル
副菜
肉団子のコンソメ煮



主菜
南瓜入り
豚こまDE黒酢酢豚
副菜
柚子こしょう香る
ハリハリサラダ



主菜
チキンときのこの
クリームオムライス
副菜
わかめのスープ



主菜
玉子と一緒に♪
豚ばら大根
副菜
もやしと人参のナムル



主菜
銀鮭の塩焼き
副菜
大根と揚げの含め煮



主菜
牛肉の
デミソースパスタ
副菜
ベーコンカレースープ



主菜
和風おろしハンバーグ
副菜
なすとオクラの揚げびたし



主菜
デミグラスチキンカツ
副菜
人参と卵のみそ汁

※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。

手づくりを
楽しみたい方

定番おうちごはん

2人用 調理時間
30~35分

土曜日分の食材は、
金曜日にお届けいたします。



主菜
鶏肉のみそ焼き
副菜2品
●ひじきの炒り煮 ●玉ねぎの甘酢漬け



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
豚肉のくわ焼き
副菜1品
さつま芋のレモン煮



主菜
おうちでサクサク!
とり天
副菜2品
●大根と人参の南蛮酢 ●舞茸のみそ汁



主菜
豚肉のスタミナ焼き
副菜1品
春雨の中華和え



主菜
赤魚の煮付け
副菜1品
ちくわとキャベツのみそ炒め



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
ごぼう入り
手づくり肉団子
副菜1品
白菜のあおさしそ和え

※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。

祝日のため
お休みです

祝日のため
お休みです

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。



主菜
カレーの
ホワイトソースがけ
副菜
パンキンサラダ

※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。



主菜
国産みかんソースの
豚ロース照り焼き
副菜
かぼちゃと枝豆のかき揚げ



主菜
鶏肉の
トマトクリームソース
副菜
ミックス野菜スープ

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
豚天照り焼きソース
副菜
中華風冷奴

※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。



主菜
たらの南蛮漬け
副菜1品
豚ばらとれんこんのみそ金平



主菜
ごまみそ
ミルフィーユかつ
副菜1品
小松菜のごま和え



主菜
ハッシュドビーフ
副菜1品
白菜のコンソメスープ