

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。



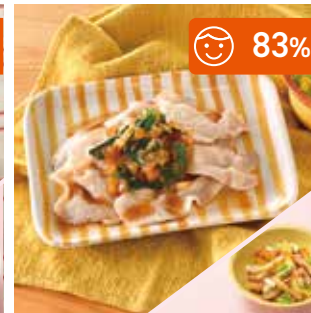
主菜 チーズインハンバーグ  
副菜 ウィンナーとオニオンのスープ



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! 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 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

手づくりを楽しむ方

### 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 牛肉のチャプチェ風  
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。



**主菜**  
照り焼き  
スティックチキン  
**副菜**  
ブロッコリーと卵のサラダ

**主菜**  
豚ロース肉の唐揚げ  
**副菜**  
ひじきと高野豆腐の煮物

※消費期限はお届け日当日です。

平日 月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

祝日のため  
お休みです



**主菜**  
ふっくらさばのみそ煮  
**副菜**  
水菜とカリカリお揚げの  
サラダ



**主菜**  
辛い♪  
マイルドカレーうどん  
※小ねぎを追加でお届けします。  
**副菜**  
大根とコーンの中華和え

※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。



**主菜**  
カレイの  
ホワイトソースがけ  
**副菜**  
パンパンサラダ

※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。

祝日のため  
お休みです



**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。

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。



**主菜**  
豚天照り焼きソース  
**副菜**  
中華風冷奴

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。

祝日のため  
お休みです



**主菜**  
たら南蛮漬け  
**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

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。



**主菜**  
ハッシュドビーフ  
**副菜1品**  
白菜のコンソメスープ