

5/18週

ご注文締切日 5/13(水)

5/25週

ご注文締切日 5/20(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。

5/18日

5/19日

5/20日

5/21日

5/22日

5/23日

5/25日

5/26日

5/27日

5/28日

5/29日

5/30日

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。



87%

**主菜**  
チーズでまろやか♪  
チキンチャップ

**副菜**  
大根サラダ

※消費期限はお届け日当日です。



84%

**主菜**  
バターライス  
牛焼き肉のつけ

**副菜**  
ウインナーとオニオンのスープ



100%

**主菜**  
ふっくらさばのみそ煮

**副菜**  
きゅうりと卵の中華サラダ



92%

**主菜**  
チキンのマヨソース

**副菜**  
ポテトとコーンの  
バター醤油炒め

※消費期限はお届け日当日です。



100%

**主菜**  
中華風焼きそば

**副菜**  
ニラ玉スープ



人気の  
一皿 100%

**主菜**  
豚肉の甘辛焼き

**副菜**  
高野豆腐の卵とじ



100%

**主菜**  
やわらかとんかつ

**副菜**  
小松菜と玉ねぎのみそ汁



100%

**主菜**  
お家で本格!  
バターチキンカレー

**副菜**  
枝豆とコーンのサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



96%

**主菜**  
豚ロースソテー  
特製デミソースがけ

**副菜**  
大根と人参のごま金平



90%

**主菜**  
鶏肉のコクうまみそ炒め

**副菜**  
わかめとねぎの中華スープ

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ

80%

**主菜**  
カレーの  
ホワイトソースがけ

**副菜**  
ブロッコリーと卵のサラダ



82%

**主菜**  
肉豆腐

**副菜**  
やみつき! たたききゅうり  
※味付けのりを追加でお届けします。

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**  
麻婆豆腐

**副菜**  
キャベツの菜種和え



**主菜**  
豚の生姜焼き

**副菜**  
フライドポテトのり塩和え



**主菜**  
鶏肉と野菜の  
オイスターマヨ炒め

**副菜**  
大根と水菜のサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
北海道産  
焼きさんまのまぜごはん

**副菜**  
白菜のあおさし和え



**主菜**  
豚肉となすのみそ炒め

**副菜**  
ねぎ塩たたききゅうり



**主菜**  
ブルコギ

**副菜**  
ニラと豆腐のスープ



**主菜**  
カレーのカレー天ぷら

**副菜**  
ブロッコリーサラダ



**主菜**  
豚ロースの  
おろしはちみつ醤油焼き

**副菜**  
きゅうりと大根の2色ナムル



**主菜**  
おうちで鳥メロ  
焼き鳥丼

**副菜**  
小松菜と揚げのみそ汁  
※ほうれん草を小松菜に替えてお届けします。

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
チーズインハンバーグ  
トマトソース

**副菜**  
マカロニサラダ



**主菜**  
鶏肉の中華炒め

**副菜**  
中華たまごスープ

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
骨までまるごと食べられる♪  
いわしの生姜煮

**副菜**  
なめたけ入り玉子焼き

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

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**  
豚ロースの  
みそ漬け焼き

**副菜2品**  
●キャベツとコーンのコールスロー  
●とろろ汁



**主菜**  
野菜たっぷりメンチカツ

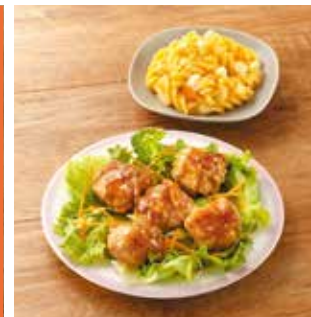
**副菜1品**  
ブロッコリーとヤングコーンの  
オイル蒸し

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
肉じゃが

**副菜1品**  
小松菜とえのきの  
柚子こしょう和え



**主菜**  
国産みかんソースで♪  
豚こま団子照り焼き

**副菜1品**  
たまごマカロニサラダ



**主菜**  
鶏肉の辛みそ炒め

**副菜1品**  
丸天と青菜の煮物

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
長崎県産  
ぶりの照り焼き

**副菜1品**  
豚汁



**主菜**  
4種野菜の  
麻婆春雨

**副菜1品**  
2色おひたし



**主菜**  
銀ひらす  
昆布白醤油焼き

**副菜2品**  
●ニラ玉  
●人参のごま和え

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
牛肉と野菜の  
カレーウスター炒め

**副菜1品**  
わかめスープ



**主菜**  
キャベツの肉巻き  
甘辛だれ

**副菜1品**  
かぼちゃのだし煮



**主菜**  
ベーコンの  
クリームパスタ

**副菜1品**  
ミックスサラダ



**主菜**  
豚肉のカリカリ竜田揚げ

**副菜1品**  
かきたまにゆうめん

6/1週

ご注文締切日 5/27(水)

6/8週

ご注文締切日 6/3(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。

6/1月

6/2火

6/3水

6/4木

6/5金

6/6土

6/8月

6/9火

6/10水

6/11木

6/12金

6/13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。



86%

主菜  
お子さま回鍋肉  
副菜  
みたらしさつま芋



96%

主菜  
鶏の唐揚げ  
国産みかんソース  
副菜  
切干大根煮



表紙に登場!

87%

主菜  
辛い麻婆豆腐  
副菜  
枝豆とコーンのかき揚げ



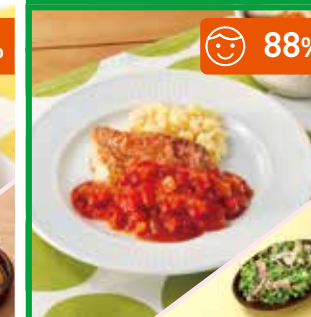
88%

主菜  
中華丼  
副菜  
大根と揚げのみそ汁



100%

主菜  
デミチーズチキン  
副菜  
かぼちゃのコンソメ煮



88%

主菜  
赤魚のムニエル  
トマトソースかけ  
副菜  
ハムとレタスのサラダ



82%

主菜  
3色鶏そぼろ丼  
副菜  
糸こんにゃくと枝豆の煮物



95%

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



90%

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



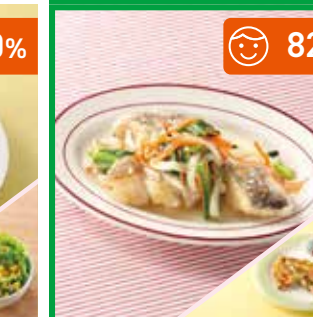
91%

主菜  
とろっと照りたまチキン  
副菜  
白菜のおおさか和え



100%

主菜  
定番の味! ナポリタン  
副菜  
コーンサラダ



82%

主菜  
たらの中華風野菜あんかけ  
副菜  
ミックス野菜の卵焼き  
※ミックスピーマンをミックス  
ペジタブルに替えてお届けします。

※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。

※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  
レンジで簡単! 親子丼  
副菜  
つきこんにゃごぼうの金平



主菜  
韓国風焼肉  
副菜  
わかめ中華スープ



主菜  
定番の鶏唐揚げ  
副菜  
シェルマカロニサラダ



主菜  
銀ひらすの煮付け  
副菜  
なすとピーマンの揚げびたし



主菜  
焼きうどん  
副菜  
卵とねぎのみそ汁



主菜  
豚肉の炒め物  
大根おろし添え  
副菜  
大学かぼちゃ



主菜  
とろ玉豚キャベツ炒め  
副菜  
れんこん赤しそ和え



主菜  
ぷりぷりえびの  
簡単カレーピラフ  
副菜  
ミックス野菜スープ



主菜  
揚げ焼きで!  
サクふわチキン南蛮  
副菜  
セロリとパプリカの和え物



主菜  
豚肉と白菜のみそ炒め  
副菜  
豆腐のニラ醤油かけ

表紙に登場!



主菜  
揉み込んで焼くだけ!  
バンドリーチキン風  
副菜  
大根わかめサラダ

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。



主菜  
チンジャオロース  
副菜  
水菜と春雨の中華和え

※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。

※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。

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  
北海道産 鮭のムニエル  
バターソースかけ  
副菜1品  
大根サラダ



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  
牛肉豆腐  
副菜1品  
水菜とラディッシュのサラダ



主菜  
鶏肉のごま焼き  
副菜1品  
チンゲン菜とえのきの  
おかかマヨ和え

表紙に登場!



主菜  
2種のタレで味わう  
サムギョブサル  
副菜1品  
さつま揚げと人参のチヂミ



主菜  
ハッシュドビーフ  
副菜1品  
白菜のコンソメスープ



主菜  
手づくりコロケ  
副菜1品  
焼きなす



主菜  
おうちで簡単♪  
ヤンニョムチキン  
副菜1品  
しらたきチャプチェ風



主菜  
カレイの煮付け  
副菜2品  
●大根と人参の金平炒め  
●えのき茸のみそ汁



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  
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  
赤魚のフライパン  
中華蒸し  
副菜1品  
かぼちゃサラダ

※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。

※消費期限はお届け日当日です。

6/15週

ご注文締切日 6/10(水)

あなたのご意見をお聞かせください  
抽選で毎月100名様に「QUOカードPay・500円分」プレゼント!



6/22週

ご注文締切日 6/17(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。

6/15日

6/16日

6/17日

6/18日

6/19日

6/20日

6/22日

6/23日

6/24日

6/25日

6/26日

6/27日

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。

 <p>91%</p> <p><b>主菜</b> 簡単! 手づくり洋風つくね</p> <p><b>副菜</b> キャベツとウインナーの コンソメ煮</p>	 <p>80%</p> <p><b>主菜</b> 豚肉のトマトソース</p> <p><b>副菜</b> かぼちゃとブロッコリーの サラダ</p>	 <p>89%</p> <p><b>主菜</b> カレーの コーンタルタルがけ</p> <p><b>副菜</b> ごぼうとベーコンの 塩きんぴら</p>	 <p>84%</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p><b>主菜</b> フライドポテトで作る かぼちゃとポテのミート焼き</p> <p><b>副菜</b> ミックス野菜スープ</p>	 <p>87%</p> <p><b>主菜</b> 甘辛照り焼きチキン</p> <p><b>副菜</b> カレーマカロニ</p>	 <p>100%</p> <p><b>主菜</b> 牛丼</p> <p><b>副菜</b> きゅうりと卵の中華サラダ</p>
---	---	---	---	--	---

※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。

 <p><b>主菜</b> 五香粉香る! 豚肉の中華風煮物</p> <p>※チンゲン菜を小松菜に替えてお届けします。</p> <p><b>副菜</b> れんこん金平</p>	 <p><b>主菜</b> 特製だれの油淋鶏</p> <p><b>副菜</b> 白菜ときくらげの中華スープ</p>	 <p>初夏の さっぱりごはん</p> <p><b>主菜</b> 和風おろしハンバーグ</p> <p><b>副菜</b> なすとオクラの揚げびたし</p>	 <p><b>主菜</b> 野菜と一緒に食べる ぶるもち水餃子</p> <p><b>副菜</b> 大根とパプリカの即席漬け</p>	 <p><b>主菜</b> デミグラスソースの ポークソテー</p> <p><b>副菜</b> ブロッコリーとコーンの スープ</p>	 <p><b>主菜</b> 鮭のねぎみそ マヨネーズ焼き</p> <p><b>副菜</b> 小松菜のおひたし</p>
---	---	---	--	---	--

※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。

 <p><b>主菜</b> じゃが芋DE チンジャオロース</p> <p><b>副菜1品</b> ごま油香るたたききゅうり</p>	 <p>初夏の さっぱりごはん</p> <p><b>主菜</b> たらからの揚げ タルタルソース</p> <p><b>副菜1品</b> 金平ごぼう</p>	 <p><b>主菜</b> 豚肉の焼きしゃぶ ごまだれ</p> <p><b>副菜2品</b> ●あおさバターポテト ●大根の柚子こしょう和え</p>	 <p><b>主菜</b> 鶏の唐揚げ</p> <p><b>副菜1品</b> 豆腐の香味ソースがけ</p>	 <p><b>主菜</b> 野菜タンメン</p> <p><b>副菜1品</b> かぼちゃのごまがらめ</p>	 <p><b>主菜</b> かつとじ</p> <p><b>副菜1品</b> ラーパーツァイ</p>
---	--	---	---	---	--

※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。

 <p>88%</p> <p><b>主菜</b> おさかなハンバーグ 照り焼きソース</p> <p><b>副菜</b> 小松菜と人参のスープ</p>	 <p>96%</p> <p><b>主菜</b> 鶏の唐揚げ 甘酢あんかけ</p> <p><b>副菜</b> かぼちゃの甘煮</p>	 <p>94%</p> <p><b>主菜</b> 食欲そそる! ポークチャップ</p> <p><b>副菜</b> ブロッコリーのミモザ風</p>	 <p>100%</p> <p><b>主菜</b> レンジで簡単!親子丼</p> <p><b>副菜</b> 厚揚げとリーフのサラダ</p>	 <p>88%</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p><b>主菜</b> コーン入り白湯ラーメン</p> <p><b>副菜</b> 白菜のごま和え</p>	 <p>91%</p> <p><b>主菜</b> 豚平焼き</p> <p><b>副菜</b> さつま芋のホットサラダ</p>
---	---	---	--	---	---

※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。

 <p><b>主菜</b> 牛豚スタミナ丼</p> <p><b>副菜</b> ごぼうのみそ汁</p>	 <p><b>主菜</b> 骨までまるごと食べられる♪ いわしの生姜煮</p> <p><b>副菜</b> 大根と人参の南蛮酢</p>	 <p>初夏の さっぱりごはん</p> <p><b>主菜</b> 鶏もも肉の唐揚げ みぞれあん</p> <p><b>副菜</b> ツナマヨレタスサラダ</p>	 <p><b>主菜</b> 野菜と食べる 揚げ出し豆腐</p> <p><b>副菜</b> オクラとわかめのとろろがけ</p>	 <p><b>主菜</b> 回鍋肉</p> <p><b>副菜</b> たたききゅうり</p>	 <p><b>主菜</b> 牛肉となすの オイスター炒め</p> <p><b>副菜</b> 豆腐のおかか煮</p>
--	--	---	--	--	---

※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。

 <p>初夏の さっぱりごはん</p> <p><b>主菜</b> 鶏肉のさっぱり煮</p> <p><b>副菜1品</b> かぼちゃと人参の金平</p>	 <p><b>主菜</b> オムライス ~牛肉入りデミソース~</p> <p><b>副菜1品</b> セロリのスープ</p>	 <p><b>主菜</b> 国産さば味噌醤油干し</p> <p><b>副菜1品</b> 白菜としめじのバター炒め</p>	 <p><b>主菜</b> ポークチャップ</p> <p><b>副菜1品</b> コールスロー</p>	 <p><b>主菜</b> 鶏肉の バターボン酢炒め</p> <p><b>副菜1品</b> さつま芋の煮物</p>	 <p><b>主菜</b> 銀ひらすの煮付け</p> <p><b>副菜2品</b> ●わかめと白菜の酢みそ和え ●えのきとねぎのすまし汁</p>
--	---	---	--	--	---

※消費期限はお届け日当日です。