

6/29週

ご注文締切日 6/24(水)

100% おすみつき度

「PAKU MOGU」のモニターの子どもたちが「おいしい!」と回答した割合を表示しています。

※1:商品に「ごはん」は含まれておりません。 ※写真は1人用の調理後のイメージです。 食器などは商品に含まれておりません。 ※献立内容は変更になる場合がございます。

7/6週

ご注文締切日 7/1(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。

6/29月

6/30火

7/1水

7/2木

7/3金

7/4土

7/6月

7/7火

7/8水

7/9木

7/10金

7/11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。



83%

**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



87%

**主菜** 鶏肉のカラフル炒め  
**副菜** 小松菜のみそ汁



87%

**主菜** 牛肉と豆腐の炒め物  
**副菜** ひじきとコーンのサラダ



94%

**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



80%

**主菜** ガーリックチキン  
**副菜** 大根とちくわのカレー風味煮



100%

**主菜** ハッシュドビーフ  
**副菜** 炒りたまサラダ

※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。



95%

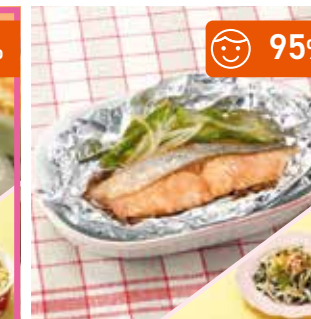
**主菜** 豚ロース肉の唐揚げ  
**副菜** ひじきと高野豆腐の煮物



94%

**主菜** チキンと野菜のクリーム煮  
**副菜** キャベツとコーンのコールスロー

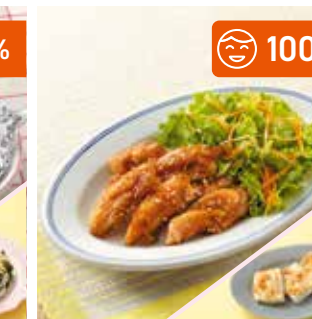
※消費期限はお届け日当日です。



95%

**主菜** 北海道産 鮭のホイル焼き  
**副菜** 大根とわかめのおかか和え

※消費期限はお届け日当日です。



100%

**主菜** 照り焼き スティックチキン  
**副菜** 豆腐のねぎみそチーズ焼き

※消費期限はお届け日当日です。

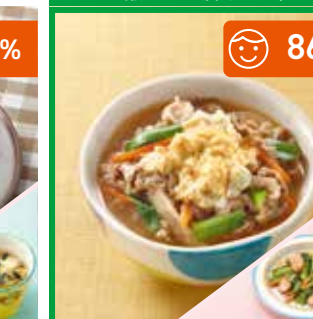


85%

**主菜** 豚肉とごぼうの柳川風  
**副菜** 海苔とねぎのスープ

## 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** だしがおいしい♪牛カルピックパ  
**副菜** 小松菜とウインナーのバターソテー

※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** 鶏肉ときのこのまぜごはん  
**副菜** サラダオムレツ

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜** 表紙に登場 銀ひらす昆布白醤油焼き  
**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。



**主菜** 鶏肉の トマトクリームソース  
**副菜** コールスローサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜** 肉豆腐  
**副菜** きゅうりと大根のうま塩ナムル

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜** 鶏肉の和風パスタ  
※写真の水菜→小松菜に変更  
**副菜** 人参とわかめのスープ

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜** 豚肉の中華炒め  
**副菜** 大根のべっこう煮



**主菜** チキンときのこのクリームオムライス  
**副菜** 野菜スープ

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜** ハンバーグデミソース  
**副菜** 洋風おひたし



**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** 長崎県産 ぶりの照り焼き  
**副菜** れんこんとちくわのごまマヨ和え



**主菜** 鶏肉とキャベツのレモンソース炒め  
**副菜** 大根と揚げの含め煮

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜** 白身魚のムニエル  
**副菜** 肉団子のコンソメ煮

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** 銀鮭の塩焼き  
※写真の春菊→水菜に変更  
**副菜1品** じゃが芋とピーマンのカレー炒め



**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

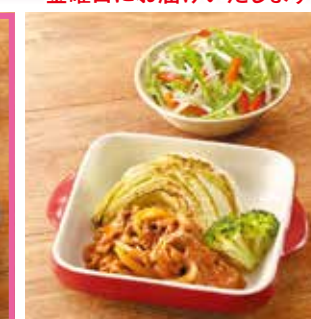


**主菜** 手づくりチキンカツ トマトソース  
**副菜1品** ブロッコリーのみもザサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜** 豚肉のくわ焼き  
**副菜1品** さつま芋のレモン煮



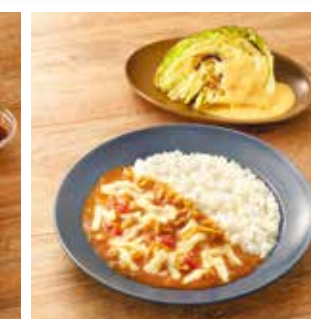
**主菜** 焼きキャベツと牛肉の洋風煮  
**副菜1品** 水菜と大根のサラダ



**主菜** 牛肉とれんこんの金平  
**副菜1品** 水菜と油揚げのサラダ



**主菜** ごまみそ ミルフィーユかつ  
**副菜1品** さつま芋のバター煮



**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

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜** 豚肉の生姜焼き  
**副菜2品** ●人参しりしり ●えのきとニラのみそ汁



**主菜** 大きなかき揚げうどん  
**副菜1品** 大根とラディッシュの赤しそ和え

※消費期限はお届け日当日です。



**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

7/13週

ご注文締切日 7/8(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!



7/20週

ご注文締切日 7/15(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。

7/13月

7/14火

7/15水

7/16木

7/17金

7/18土

7/20月

7/21火

7/22水

7/23木

7/24金

7/25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。



😊 100%

主菜

鶏肉の竜田揚げ

副菜  
かぼちゃのおかか煮

※消費期限はお届け日当日です。



😊 93%

夏休みは親子で  
手作りのごはん!

主菜  
ぷりぷりえびの  
トマトクリームオムライス

副菜  
水菜と油揚げのサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



😊 100%

主菜  
お子さま生姜焼き

副菜  
白菜と鶏団子の  
カレーコンソメ煮



😊 94%

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



😊 100%

主菜  
鶏ちゃん焼きうどん

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。



😊 80%

主菜  
豚肉とさつま芋の  
まるやかみそクリーム煮

副菜  
キャベツとハムのソテー

祝日のため  
お休みです



😊 100%

主菜  
4種野菜の豚丼

副菜  
ごぼうのみそ汁



😊 87%

主菜  
辛くない麻婆豆腐

副菜  
枝豆とコーンのかき揚げ



😊 86%

主菜  
お子さま回鍋肉

副菜  
みたらしさつま芋



😊 100%

夏休みは親子で  
手作りのごはん!

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



😊 80%

## 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。

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

夏の家事応援  
揚げない献立!

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。



主菜  
国産みかんソースの  
豚コース照り焼き

副菜  
かぼちゃと枝豆のかき揚げ



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。



主菜  
銀鮭の塩焼き

副菜  
春雨サラダ



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  
胡麻の香りとんかつ

副菜  
きゅうりと丸天の中華和え



主菜  
特製ソースの  
ハヤシライス

副菜  
ベーコンレタスサラダ

祝日のため  
お休みです



主菜  
たらものムニエル  
トマトソース

副菜  
ベーコンカレースープ



主菜  
牛肉と小松菜の  
オイスター炒め

写真のチンゲン菜→小松菜に変更  
副菜  
3色野菜の甘酢漬



主菜  
豆腐と豚肉のうま煮

副菜  
小松菜と大根のごまサラダ



主菜  
台湾風まぜそば

副菜  
きゅうりとセロリの甘酢和え



主菜  
お手軽ふっくら♪  
さばのみそ煮

副菜  
中華風冷奴

土曜日の食材は、  
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

夏の家事応援  
揚げない献立!

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。



主菜  
たらもの南蛮漬

副菜1品  
豚肉とれんこんのみそ金平



主菜  
豚肉のスタミナ焼き

副菜1品  
春雨の中華和え



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

※消費期限はお届け日当日です。



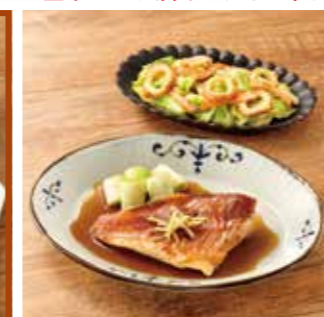
主菜  
簡単! 豚肉のレンジ蒸し

副菜1品  
なすの揚げびたし



主菜  
揚げない油淋鶏

副菜1品  
中華たまごスープ



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

祝日のため  
お休みです



主菜  
豚肉の  
マヨ醤油炒め

副菜2品  
●ピリ辛こんにゃく  
●小松菜としめじのすまし汁



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

※消費期限はお届け日当日です。



主菜  
カレーのチーズ焼き

副菜1品  
ジャーマンポテト



主菜  
たっぷり野菜の酢鶏

副菜1品  
韓国風冷奴

※消費期限はお届け日当日です。



主菜  
牛丼

副菜1品  
キャベツと揚げのみそ汁

7/27週

ご注文締切日 7/22(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!



8/3週

ご注文締切日 7/29(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。

7/27月

7/28火

7/29水

7/30木

7/31金

8/1土

8/3月

8/4火

8/5水

8/6木

8/7金

8/8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。



主菜 3色鶏そぼろ丼  
副菜 大根と揚げの煮物

※消費期限はお届け日当日です。



主菜 赤魚の唐揚げ和風あんかけ  
副菜 えのきとねぎのみそ汁



主菜 豚肉と春雨のあっさり炒め  
副菜 ポテトとコーンのバター醤油炒め



主菜 やわらかとんかつ  
副菜 糸こんにゃくと枝豆の煮物



主菜 中華風焼きそば  
副菜 ニラ玉スープ



主菜 肉豆腐  
副菜 たたききゅうり



主菜 中華丼  
副菜 ごぼうのみそ汁



主菜 照り焼きチーズバーグ  
副菜 ブロッコリーの洋風煮込み



主菜 北海道産 鮭のチーズ焼き  
副菜 きゅうりのなめたけ和え



主菜 お手軽♪豚肉と白菜のフライパン蒸し  
副菜 ハムとレタスのサラダ



主菜 簡単!手づくり洋風つくね  
副菜 大根と人参のスープ



主菜 豚肉の甘辛焼き  
副菜 高野豆腐の卵とじ

## 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。

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

土曜日の食材は、金曜日にお届けいたします。



主菜 豚肉となすのみそ炒め  
副菜 こんにゃくの甘辛炒め煮



主菜 野菜と一緒に食べるぶるもち水餃子  
副菜 大根とパプリカの即席漬け



主菜 牛ごぼう丼  
副菜 卵とねぎのみそ汁



主菜 えびと厚揚げのチリソース  
副菜 きゅうりのごま和え



主菜 豚の生姜焼き  
副菜 水菜と油揚げのおひたし



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 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 五香粉香る! 豚肉の中華風煮物  
副菜 れんこん金平



主菜 おうちで鳥メロ 焼き鳥丼  
副菜 大根サラダ



主菜 たらのカリカリ香味揚げ  
副菜 きゅうりとセロリのなめたけ和え



主菜 焼きうどん  
副菜 中華たまごスープ



主菜 北海道産 さんまの磯辺天ぷら  
副菜 ニラ入り卵焼き

土曜日の食材は、金曜日にお届けいたします。

手づくりを乐しまいたい方

# 定番おうちごはん

2人用 調理時間 30~35分

土曜日の食材は、金曜日にお届けいたします。



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



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 豚肉のカリカリ竜田揚げ  
副菜1品 赤しそサラダ風冷奴



主菜 鶏肉の治部煮風  
副菜1品 白菜の甘酢和え



主菜 手づくりコロッケ  
副菜1品 小松菜のごま和え



主菜 豚ロースの玉ねぎソース  
副菜1品 高野豆腐の煮物



主菜 北海道産さんまのフリット コチュマソース  
副菜1品 なすの煮びたし



主菜 鶏肉の辛みそ炒め  
副菜1品 丸天と青菜の煮物



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 鶏肉のごま焼き  
副菜1品 切干大根の煮物



主菜 豚肉ときくらげの玉子炒め  
副菜1品 チョレギサラダ



主菜 ハッシュドビーフ  
副菜1品 白菜のコンソメスープ

土曜日の食材は、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。

※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。