10/19週 ご注文締切日 10/14(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！

10/26週 ご注文締切日 10/21(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。

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。

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)
100%	90%	85%	100%	おすすめ 100%	100%
主菜 骨まで食べられる！国産さばの仙台みそ煮	主菜 ふんわりジューシー♪包み焼きハンバーグ	主菜 豚肉とごぼうの柳川風	主菜 鶏肉の竜田揚げ	主菜 中華風焼きそば	主菜 豚肉の甘辛焼き
副菜 きゅうりと卵の中華サラダ	副菜 野菜のコンソメスープ	副菜 大根の赤しそ和え	副菜 かぼちゃのおかか煮	副菜 海苔とねぎのスープ	副菜 糸こんと枝豆の煮物

※消費期限はお届け日当日です。

10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
93%	80%	100%	91%	82%	100%
主菜 にんにくしょうゆのポークソテー	主菜 赤魚の唐揚げ和風あんかけ	主菜 やわらかとんかつ	主菜 簡単！手づくり洋風つくね	主菜 豚肉と春雨のあっさり炒め	主菜 特製ソースのハッシュドビーフ
副菜 高野豆腐の卵とじ	副菜 えのきとねぎのみそ汁	副菜 たまごマカロニ	副菜 大根と人参のスープ	副菜 キャベツとオクラの赤しそ和え	副菜 炒りたまサラダ Happy Halloween

※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※1

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。

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)
主菜 とろ玉豚キャベツ炒め	主菜 たらのカリカリ香味揚げ	おすすめ 主菜 おうちで鳥メロ焼き鳥丼 鳥メロ	主菜 白身魚のムニエル	主菜 豆腐と豚肉のうま煮	主菜 チンジャオロース
副菜 かぼちゃのごま煮	副菜 もやしと人参のあおさ和え	副菜 小松菜と揚げのみそ汁	副菜 ポテトとコーンのコンソメ炒め	副菜 柚子こしょう香るハリハリサラダ	副菜 ニラと豆腐のスープ

※消費期限はお届け日当日です。

10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
Happy Halloween 主菜 国産鶏むね肉の唐揚げ	主菜 牛ごぼう丼	主菜 鶏肉のトマトクリームソース	主菜 えびと厚揚げのチリソース ピリ辛	主菜 焼きうどん	主菜 豚肉の炒め物大根おろし添え
副菜 シェルマカロニサラダ	副菜 こんにゃくの甘辛炒め	副菜 大根サラダ	副菜 きゅうりのごま和え	副菜 卵とねぎのみそ汁	副菜 なめたけ入り玉子焼き

※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※1

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。

10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)
主菜 親子丼	おすすめ 主菜 ミルフィーユポークピカタ	主菜 銀ひらす昆布白醤油焼き	主菜 豚肉のスタミナ焼き	主菜 鶏肉の辛みそ炒め ピリ辛	主菜 豚ロースの玉ねぎソース
副菜1品 キャベツとコーンのソテー	副菜1品 じゃが芋とピーマンのカレー炒め	副菜2品 ●ニラ玉 ●人参のごま和え	副菜1品 春雨の中華和え	副菜1品 丸天と青菜の煮物	副菜1品 高野豆腐の煮物

※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。

10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
主菜 牛肉と野菜のカレーウスター炒め	主菜 2種のタレで味わうサムギョプサル ピリ辛	Happy Halloween 主菜 手づくりコロッケ	主菜 豚ロースのみそ漬け焼き	主菜 鶏肉のごま焼き	主菜 北海道産さんまのフリットコチュマヨソース ピリ辛
副菜1品 わかめスープ	副菜1品 さつま揚げと人参のチヂミ	副菜1品 小松菜のごま和え	副菜2品 ●キャベツとコーンのコールスロー ●とろろ汁	副菜1品 切干大根の煮物	副菜1品 赤しそサラダ風冷奴

※消費期限はお届け日当日です。

11/2週 ご注文締切日 10/28(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！

11/9週 ご注文締切日 11/4(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。

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。

11/2(月)

87%
主菜 牛肉と豆腐の炒め物
副菜 わかめとねぎの中華スープ

11/3(火)
祝日のため お休みです

11/4(水)
おすすめ

100%
主菜 照り焼き スティックチキン
副菜 大根とウインナーの コンソメ煮
※消費期限はお届け日当日です。

11/5(木)

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
※写真のミックスビーマン→ ミックスベジタブルに変更

11/6(金)

100%
主菜 定番の味！ナポリタン
副菜 キャベツと人参のスープ

11/7(土)

80%
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

11/9(月)

82%
主菜 3色鶏そぼろ丼
副菜 きのこのみそ汁
※消費期限はお届け日当日です。

11/10(火)

91%
主菜 豚平焼き
写真は2人用の調理後のイメージです。
副菜 さつま芋のホットサラダ

11/11(水)
みんなで鍋たべよ!!

96%
主菜 辛くない♪ お子さまカレー鍋
＊主菜のみの お届けとなります。
写真は2人用の調理後のイメージです。

11/12(木)

93%
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

11/13(金)

92%
主菜 チキンのマヨソース
副菜 切干大根甘煮
※消費期限はお届け日当日です。

11/14(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。

94%
主菜 骨まで食べられる！ いわしの竜田揚げ
副菜 かぼちゃのおかか煮

とにかく時短したい方 あっ!とごはん※1

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。

11/2(月)

主菜 鶏肉とキャベツの レモンソース炒め
副菜 れんこん赤しそ和え
※消費期限はお届け日当日です。

11/3(火)
祝日のため お休みです

11/4(水)

主菜 豚肉となすのみそ炒め
副菜 切干大根のサラダ

11/5(木)
おすすめ

主菜 チーズインハンバーグ トマトソース
副菜 フライドポテトのり塩和え

11/6(金)

主菜 国産鶏むね肉と野菜の オイスターマヨ炒め
副菜 きゅうりと大根の2色ナムル
※消費期限はお届け日当日です。

11/7(土)

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

11/9(月)

主菜 国産さば味噌醤油干し
副菜 つきこんとごぼうの 金平 ピリ辛
※消費期限はお届け日当日です。

11/10(火)

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。

11/11(水)

主菜 玉子と一緒に♪豚大根
副菜 もやしと人参のナムル

11/12(木)
おすすめ

主菜 揉み込んで焼くだけ！ 国産鶏むね肉の タンドリーチキン風 ピリ辛
副菜 マカロニサラダ
※消費期限はお届け日当日です。

11/13(金)

主菜 本格！麻婆豆腐 辛
副菜 ねぎ塩たたききゅうり

11/14(土)

主菜 豚肉の中華炒め
副菜 大根のべっこう煮

手づくりを楽しみたい方 定番おうちごはん※1

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。

11/2(月)

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

11/3(火)
祝日のため お休みです

11/4(水)

主菜 カレイの煮付け
副菜2品
●人参しりしり
●えのきとニラのみそ汁
※消費期限はお届け日当日です。

11/5(木)
みんなで鍋たべよ!!

主菜 ぷるもち餃子鍋
＊主菜のみの お届けとなります。
写真は2人用の調理後のイメージです。

11/6(金)

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

11/7(土)

主菜 銀鮭の塩焼き
副菜1品 豚肉と玉ねぎの卵とじ

11/9(月)

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

11/10(火)
おすすめ

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

11/11(水)

主菜 国産鶏むね肉のみそ焼き
副菜2品
●ひじきの炒り煮
●玉ねぎの甘酢漬け ピリ辛
※消費期限はお届け日当日です。

11/12(木)

主菜 豚肉のくわ焼き
副菜1品 さつま芋のレモン煮

11/13(金)

主菜 あんかけ焼きそば
副菜1品 もやしのナムル

11/14(土)

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

11/16週 ご注文締切日 11/11(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！

11/16(月) 11/17(火) 11/18(水) 11/19(木) 11/20(金) 11/21(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 牛丼
副菜 きゅうりと卵の中華サラダ

91%

主菜 とろっと照りたまチキン
副菜 白菜のあおさ和え

※消費期限はお届け日当日です。

84%

主菜 フライドポテトで作る かぼちゃとポテトのミート焼き
副菜 小松菜と人参のスープ

86%

主菜 お子さま回鍋肉
副菜 みたらしさつま芋

80%

主菜 ガーリックチキン
副菜 かぼちゃごまマヨ和え

※消費期限はお届け日当日です。

100%

主菜 巻いて食べよう！ 牛焼肉の野菜巻き
副菜 つきこんとごぼうの金平

とにかく時短したい方

あっ!とごはん※1

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 国産みかんソースの 豚ロース照り焼き
副菜 肉団子のコンソメ煮

主菜 カレイのカレー天ぷら
副菜 ブロッコリーサラダ

主菜 レンジで簡単！ 外食の味 親子丼
副菜 もやしとニラのナムル

※消費期限はお届け日当日です。

主菜 和風おろしハンバーグ
副菜 小松菜とえのきのおひたし

主菜 鶏肉の和風パスタ
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 胡麻の香りとんかつ
副菜 きゅうりと丸天の中華和え

手づくりを楽しみたい方

定番おうちごはん※1

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 たっぷり野菜の酢鶏
副菜1品 韓国風冷奴 ピリ辛

※消費期限はお届け日当日です。

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 4種野菜の麻婆春雨 ピリ辛
副菜1品 2色おひたし

主菜 鶏の唐揚げ
副菜1品 厚揚げのねぎみそ焼き

※消費期限はお届け日当日です。

主菜 ポークチャップ
副菜1品 コールスロー

主菜 長崎県産 ぶりの照り焼き
副菜1品 豚汁

11/23週 ご注文締切日 11/18(水)

「ご家庭でご用意いただく材料」は、ホームページ各コースの メニューを見る ボタンからご確認いただけます▶▶▶

11/23(月) 11/24(火) 11/25(水) 11/26(木) 11/27(金) 11/28(土)

祝日のため お休みです

平日 月～金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

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。

96%

主菜 豚ロースソテー 特製デミソースがけ
副菜 ブロッコリーと卵のサラダ

87%

主菜 甘辛照り焼きチキン
副菜 カレーマカロニ

※消費期限はお届け日当日です。

80%

主菜 野菜と食べるみそ豚焼き
副菜 きゅうりとわかめの中華和え

92%

主菜 辛くない♪ マイルドカレーうどん
副菜 大根と人参のごま金平

※消費期限はお届け日当日です。

88%

主菜 赤魚のムニエル トマトソースかけ
副菜 チーズとレタスのサラダ

祝日のため お休みです

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
副菜 大根と揚げの含め煮

主菜 野菜と食べる 揚げ出し豆腐
副菜 オクラとわかめのとろろがけ

主菜 鶏肉ときのこの まぜごはん
副菜 もやしとピーマンのおひたし

※消費期限はお届け日当日です。

主菜 コクうま回鍋肉
副菜 たたききゅうり

主菜 韓国風焼肉
副菜 ニラ玉スープ

祝日のため お休みです

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。

主菜 牛焼肉ビビンバ丼 ピリ辛
副菜1品 キャベツの赤しそ和え

主菜 キャベツの肉巻き 甘辛だれ
副菜2品
●ピリ辛こんにゃく ピリ辛
●のり塩粉ふき芋

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 牛肉のオニオンソース
副菜1品 小松菜と人参のスープ

主菜 さばのみそ煮
副菜1品 豆腐の香味ソースがけ