

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。



おすすめ度
100%

主菜
ふんわり玉子の親子丼

副菜
ごぼうとベーコンの塩きんぴら



おすすめ度
100%

主菜
やわらかとんかつ

副菜
小松菜と玉ねぎのみそ汁



おすすめ度
100%

主菜
中華風焼きそば

副菜
ゆで卵ときゅうりのサラダ



おすすめ度
94%

主菜
骨まで食べられる♪
いわしの竜田揚げ

副菜
ひじきと高野豆腐の煮物



Happy Halloween

おすすめ度
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
野菜の
コンソメスープ



おすすめ度
80%

主菜
豚肉とさつま芋の
まろやかみそクリーム煮

副菜
白菜のごま和え

あっ!とごはん

※1
2人用調理時間
15分



主菜
さばの一夜干し

副菜
こんにゃくの甘辛炒め



主菜
鶏南蛮うどん

副菜
大根とパプリカの即席漬け



主菜
卵と一緒に！
豚ばら大根

副菜
もやしと人参のナムル



主菜
鶏肉の
トマトクリームソース

副菜
野菜スープ



Happy Halloween

主菜
南瓜入り
豚こま黒酢酢豚

副菜
きゅうりと丸天の
中華和え



主菜
牛肉の
デミソースパスタ

副菜
ブロッコリーサラダ

定番 おうちごはん

※1
2人用調理時間
30~35分



主菜
豚肉の焼きしゃぶ
ごまだれ

副菜2品
●あおさバターポテト
●大根の柚子こしょう和え



おすすめ

主菜
銀ひらすの煮付け

※人参をごぼうに替えてお届けします。

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
たっぷり野菜の酢鶏

副菜1品
大根とラディッシュのサラダ



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
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
牛肉のオニオンソース

副菜1品
かぼちゃのだし煮

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。

祝日のため
お休みです



おすすめ度
90%

主菜
ふんわりジューシー♪
包み焼きハンバーグ

副菜
ほうれん草と人参のスープ



おすすめ度
95%

主菜
北海道産
鮭のホイル焼き

副菜
大根と揚げの煮物



おすすめ度
92%

主菜
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
きゅうりのなめたけ和え



おすすめ

おすすめ度
94%

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

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。

祝日のため
お休みです



主菜
豚肉となすのみそ炒め

副菜
キャベツの菜種和え



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。



おすすめ

主菜
肉豆腐

副菜
人参と卵のみそ汁



主菜
ぶりぶりえびの
簡単カレーピラフ

副菜
カラフルサラダ



主菜
豚肉の中華炒め

副菜
大根のべっこう煮

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。

祝日のため
お休みです



主菜
牛肉のチャブチェ風

副菜1品
あんかけ豆腐



おすすめ

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
赤魚の
フライパン中華蒸し

副菜1品
さつま揚げと人参のチヂミ



主菜
ごぼう入り
手づくり肉団子

副菜1品
白菜のあおさ和え



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

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。

おすすめ

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

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ

主菜

牛肉とこんがりポテトの
洋風炒め

副菜

キャベツとコーンのスープ

おすすめ

主菜

鶏ちゃん焼きうどん

副菜

大根とカリカリお揚げのサラダ

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ

主菜

おさかなハンバーグ
照り焼きソース

副菜

ごぼうと揚げのみそ汁

おすすめ

主菜

チキンと野菜の
クリーム煮

副菜

リーフサラダ

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ

主菜

中華丼

副菜

里芋のごまみそ汁

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ

主菜

3色鶏そぼろ丼

副菜

大根とベーコンの煮物

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ

主菜

豚ロースソテー
特製デミソースがけ

副菜

ちくわときゅうりの
マヨしょうゆ和え

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ

主菜

カレーの
ホワイトソースがけ

副菜

リーフとパプリカのサラダ

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ

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。

おすすめ

主菜

牛肉と豆腐の炒め物

副菜

ひじきとコーンのサラダ

おすすめ

主菜

卵でまろやか♪
ミートソースパスタ

副菜

キャベツと人参のスープ

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。

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。

あっ!とごはん

※1

2人用調理時間 15分

お鍋でぽかぽか

主菜

白身魚のムニエル

副菜

肉団子のコンソメ煮

主菜

豚ばらみそ鍋

※主菜のみの
お届けとなります。

主菜

野菜と一緒に食べる
ぶるもち水餃子

副菜

オクラとわかめのとろろがけ

主菜

チキンときこの
クリームオムライス

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

デミグラスソースの
ポークソテー

副菜

ブロッコリーとコーンのスープ

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

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

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ

主菜

牛豚スタミナ丼

副菜

ごぼうのみそ汁

※消費期限はお届け日当日です。

主菜

鶏肉とキャベツの
レモンソース炒め

副菜

ブロッコリーと卵のサラダ

※消費期限はお届け日当日です。

主菜

ウーシャンフエン
五香粉香る!
豚ばらで作る中華風煮物

※チンゲン菜を小松菜に替えてお届けします。

副菜

れんこん金平

主菜

たらのカリカリ香味揚げ

副菜

お豆のひじき煮

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。

定番 おうちごはん

※1

2人用調理時間
30~35分

おすすめ

主菜

鶏肉の辛みそ炒め

副菜2品

●なすの煮びたし
●きゅうりの酢の物

※消費期限はお届け日当日です。

主菜

北海道産 鮭のムニエル
バターソースがけ

副菜1品

小松菜のごま和え

※消費期限はお届け日当日です。

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

簡単!豚肉のレンジ蒸し
タルタルソース

副菜1品

水菜と大根のサラダ

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

たらのから揚げ
タルタルソース

副菜1品

金平ごぼう

※消費期限はお届け日当日です。

主菜

鶏肉DE
ホイコーロー

副菜1品

きゅうりとえのきのナムル

※消費期限はお届け日当日です。

主菜

野菜たっぷり!
牛肉のカレーウスター炒め

副菜1品

わかめスープ

※消費期限はお届け日当日です。

主菜

手づくりチキンカツ
トマトソース

副菜1品

ブロッコリーのミモザサラダ

※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

※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

豚ロースのみそ漬け焼き

※もやしを玉ねぎに替えてお届けします。

副菜2品

●白菜としめじのバター炒め
●わかめとねぎのすまし汁

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。