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。

11/2(月)

お子さまがいる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間 15～20分



祝日のため
お休みです

11/3(火)

11/4(水)



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)



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
※写真のミックスピーマン→ミックスベジタブルに変更

11/6(金)



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)

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 豚肉のトマトソース
副菜 かぼちゃとブロッコリーのサラダ

平日 月～金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

11/9(月)



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)



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)



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)



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)



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。



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



祝日のため
お休みです

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。



主菜 豚肉となすのみそ炒め
副菜 切干大根のサラダ



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

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。



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。



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



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。



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 玉子と一緒に♪豚大根
副菜 もやしと人参のナムル



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。



主菜 本格！麻婆豆腐 辛
副菜 ねぎ塩たたききゅうり

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。



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



祝日のため
お休みです

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 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。



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。

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。



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 銀鮭の塩焼き
副菜1品 豚肉と玉ねぎの卵とじ



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 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 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。



主菜 豚肉のくわ焼き
副菜1品 さつま芋のレモン煮



主菜 あんかけ焼きそば
副菜1品 もやしのナムル

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。



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！

11/23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

11/16(月)

お子さまがいる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間 15～20分

100%

主菜 牛丼
副菜 きゅうりと卵の中華サラダ

11/17(火)

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。

11/18(水)

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

11/19(木)

86%

主菜 お子さま回鍋肉
副菜 みたらしさつま芋

11/20(金)

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。

11/21(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。

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

平日 月～金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

11/23(月)

祝日のため お休みです

11/24(火)

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

平日 月～金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

11/25(水)

87%

主菜 甘辛照り焼きチキン
副菜 カレーマカロニ

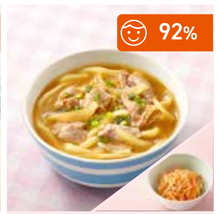
※消費期限はお届け日当日です。

11/26(木)

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

11/27(金)

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。

11/28(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。

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

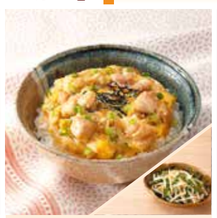
とにかく時短したい方

あっ!とごはん※1

2人用 調理時間 15分


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。

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。


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

祝日のため お休みです


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

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。


主菜 韓国風焼肉
副菜 ニラ玉スープ

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


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。

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。


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

祝日のため お休みです


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
- ピリ辛こんにゃく
- 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

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。


主菜 さばのみそ煮
副菜1品 豆腐の香味ソースがけ

11/30週 ご注文締切日 11/25(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！

12/7週 ご注文締切日 12/2(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▶▶▶

11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)	12/5(土)	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)	12/12(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。

11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)	12/5(土)	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)	12/12(土)
95%	お魚を食べよう! 80%	87%	83%	96%	88%	100%	94%	お魚を食べよう! 88%	82%	88%	80%
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	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 鶏肉のカラフル炒め 副菜 たけのことねぎの中華スープ	主菜 野菜と食べる♪ポークソテー 副菜 白菜と鶏団子のカレーコンソメ煮	主菜 鶏の唐揚げ国産みかんソース 副菜 かぼちゃの甘煮	主菜 中華丼 副菜 小松菜と揚げの煮びたし	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	主菜 食欲そそる！ポークチャップ 副菜 ブロッコリーのマヨネーズ和え	主菜 おさかなハンバーグ照り焼きソース 副菜 ミックス野菜スープ	主菜 肉豆腐 副菜 コクうま！もやしのナムル	主菜 コーン入り白湯ラーメン 副菜 白菜のごま和え	主菜 豚肉とさつま芋のまろやかみそクリーム煮 副菜 キャベツとハムのソテー
	※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※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。

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。

11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)	12/5(土)	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)	12/12(土)
お魚を食べよう!							お魚を食べよう!				
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 ぷりぷりえびの簡単カレーピラフ ピリ辛 副菜 ミックス野菜スープ	主菜 豚の生姜焼き 副菜 水菜と油揚げのおひたし	主菜 牛肉となすのオイスター炒め 副菜 豆腐のおかか煮	主菜 南瓜入り豚こまDE黒酢酢豚 副菜 3色野菜の甘酢漬け	主菜 プルコギ 副菜 きゅうりとセロリの甘酢和え	主菜 とろ玉豚キャベツ炒め 副菜 かぼちゃとお揚げの煮物	主菜 長崎県産ぶりの照り焼き 副菜 小松菜と大根のごまサラダ	主菜 五香粉(ウーシャンフェン)香る！豚肉の中華風煮物 ※写真のチンゲン菜→小松菜に変更 副菜 れんこん金平	主菜 さわらのねぎみそマヨネーズ焼き 副菜 豆腐のニラ醤油かけ ピリ辛	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 牛豚スタミナ丼 副菜 白菜と丸天のおひたし
	※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。

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。

11/30(月)	12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)	12/5(土)	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)	12/12(土)
					お魚を食べよう!	お魚を食べよう!					
主菜 ひじき入り豆腐ハンバーグ 副菜2品 ●小松菜の煮びたし ●わかめとねぎのすまし汁	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	主菜 牛肉豆腐 副菜1品 コーンサラダ	主菜 おうちで簡単♪ヤンニョムチキン ピリ辛 副菜1品 糸こんチャプチェ風	主菜 昔ながらのナポリタン 副菜1品 ミックスサラダ	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 国産さば味噌醤油干し 副菜1品 白菜としめじのバター炒め	主菜 オムライス～牛肉入りデミソース～ 副菜1品 キャベツのコンソメスープ	主菜 揚げない油淋鶏 副菜1品 かぼちゃサラダ	主菜 豚肉のマヨ醤油炒め 副菜2品 ●ふろふき大根 ●セロリと赤パプリカのマリネ	主菜 牛肉のチャプチェ風 副菜1品 あんかけ豆腐	主菜 たらの南蛮漬け ピリ辛 副菜1品 豚肉とれんこんのみそ金平
※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。			