11/10

11/11@ 11/123

ご注文締切日 11/5[水]

11/13 11/14 11/15

11/17**9** 

11/18@

11/1963

11/20₺

**11/21** 

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。



照り焼き スティックチキン

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。

牛肉とこんがりポテトの 鶏ちゃん焼きうどん 洋風炒め

キャベツとコーンのスープ

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。



おさかなハンバーグ 照り焼きソース

ごぼうと揚げのみそ汁

※消費期限はお届け日当日です。

チキンと野菜の

クリーム煮

リーフサラダ

副菜

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。



中華丼

里芋のごまみそ汁

※消費期限はお届け日当日です。

月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

豚ロースソテー

ちくわときゅうりの

マヨしょうゆ和え

副菜

特製デミソースがけ



3色鶏そぼろ丼

大根とベーコンの煮物



カレイの ホワイトソースがけ

リーフとパプリカのサラダ



牛肉と豆腐の炒め物 お子さまカレー鍋

ひじきとコーンのサラダ



卵でまろやか♪ ミートソースパスタ

キャベツと人参のスープ

2人用調理時間 15分



白身魚のムニエル

肉団子のコンソメ煮

お鍋でぽかぽか



豚ばらみそ鍋 \*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。

野菜と一緒に食べる ぷるもち水餃子

オクラとわかめのとろろがけ



チキンときのこの クリームオムライス

コールスローサラダ

※消費期限はお届け日当日です。

デミグラスソースの ポークソテー

ブロッコリーとコーンのスープ





お手軽♪さばのみそ煮

シェルマカロニサラダ



豚ロースの おろしはちみつ醤油焼き

きゅうりと大根の2色ナムル



鶏もも肉の唐揚げ みぞれあん

コーンサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



牛豚スタミナ丼

ごぼうのみそ汁



鶏肉とキャベツの レモンソース炒め

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。

辛くない♪

\*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。

カーシャンフェン 五香粉香る! 豚ばらで作る中華風煮物 れんこん金平

たらのカリカリ香味揚げ

土曜日分の食材は、

土曜日分の食材は、 金曜日にお届けいたします

副菜 お豆のひじき煮

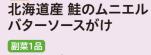
おうちごはん<sup>\*1</sup> 2人用原理時間 30~35分



鶏肉の辛みそ炒め幸

なすの煮びたし ●きゅうりの酢の物

副菜1品 小松菜のごま和え





野菜たっぷりメンチカツ

ブロッコリーとヤングコーンの オイル蒸し



簡単!豚肉のレンジ蒸し

水菜と大根のサラダ



牛焼肉ビビンバ丼 幸

キャベツの赤しそ和え



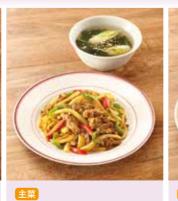
土曜日分の食材は、 金曜日にお届けいたします。

タルタルソース 副菜1品 金平ごぼう



ホイコーロー 📆

きゅうりとえのきのナムル



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



手づくりチキンカツ トマトソース

ブロッコリーのミモザサラダ



とろ~り温玉豚丼

●かぼちゃのおかか煮

ぶりの照り焼き 副菜1品 豚汁

長崎県産



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

●白菜としめじのバター炒め わかめとねぎのすまし汁

なめたけおろし ※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。

11/24@

11/25

11/26 3

**11/27 ₽** 

11/28

11/29⊕

**12/1** 

12/2 🕸

12/3®

12/4 **3** 

**12/5 <b>⊕** 

12/6 €

PAKUMOGU

月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。



赤魚の唐揚げ 和風あんかけ

えのきとねぎのみそ汁

甘辛照り焼きチキン

副菜 さつま芋ひじき

※消費期限はお届け日当日です。

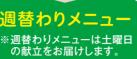


にんにくしょうゆの ポークソテー <sup>副菜</sup> たまごマカロニ

かぼちゃのコンソメ煮

※消費期限はお届け日当日です。

デミチーズチキン





だしがおいしい♪ 牛カルビクッパ

副菜 小松菜とコーンの バターソテー

## 月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。



豚ロース肉の唐揚げ

副菜 糸こんと枝豆の煮物

豚肉と春雨の あっさり炒め

> 副菜 小松菜と揚げの煮びたし



肉豆腐

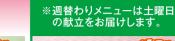
きゅうりのなめたけ和え



チキンのマヨソース

ジャーマンフライドポテト

※消費期限はお届け日当日です。





たらの中華風野菜あんかけ

ミックス野菜の卵焼き ※ミックスピーマンをミックスベジタブルに 替えてお届けします。

あっ、とごはん

祝日のため お休みです



鶏肉と野菜の オイスターマヨ炒め

大根と水菜のサラダ

※消費期限はお届け日当日です。

豚の生姜焼き

フライドポテトのり塩和え



チーズインハンバーグ トマトソース

ベーコンカレースープ



鮭のねぎみそ マヨネーズ焼き

小松菜のおひたし



豚天照り焼きソース

土曜日分の食材は、 金曜日にお届けいたします。

中華風冷奴



鶏肉の和風パスタ ※水菜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。

人参とわかめのスープ



チーズでまろやか♪

※消費期限はお届け日当日です。

チキンチャップ

副菜

大根サラダ

回鍋肉

ねぎ塩たたききゅうり



揚げ焼きで! サクふわチキン南蛮

セロリとパプリカの和え物

※消費期限はお届け日当日です。

〆の中華麺つき!

※消費期限はお届け日当日です。) 写真は2人用の調理後のイメージです。(※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。)



れんこんとちくわの

ごまマヨ和え

長崎県産 卵と一緒に! ピッ キーマカレー ぶりの照り焼き

ミックス野菜スープ



<u>主菜</u> プルコギ

<sup>副菜</sup> もやしとニラの生姜和え

土曜日分の食材は、 金曜日にお届けいたします。

をかおうちごはん<sup>\*1</sup> 2人用 原理時間 30~35分

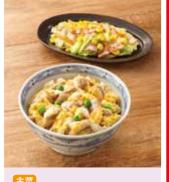
お休みです



銀ひらす 昆布白醤油焼き

●人参のごま和え

・ニラ玉

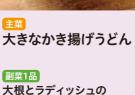


親子丼

キャベツとコーンのソテー



豚ロースの 玉ねぎソース 副菜1品 高野豆腐の煮物





牛肉とじゃが芋の 甘辛焼き

キャベツのなめたけ和え ●人参と揚げのみそ汁



肉じゃが

副菜1品 焼きなす



鶏の唐揚げ

副菜2品 ●大根と丸天の煮物 玉ねぎとわかめのポン酢和え



ぷるもち餃子鍋 \*主菜のみの お届けとなります。



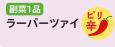
おうちで簡単♪ ヤンニョムチキンジ 副菜1品 糸こんチャプチェ風



さばの一夜干し

厚揚げのねぎみそ焼き

主菜 かつとじ





※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。

赤しそ和え ※消費期限はお届け日当日です。