11/24@

11/25

11/26 3

11/27 ₽

11/28

11/29⊕

12/1

12/2 🕸

12/3®

12/4 **3**

12/5 ⊕

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。

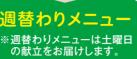


にんにくしょうゆの ポークソテー ^{副菜} たまごマカロニ

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

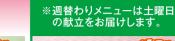
きゅうりのなめたけ和え



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

^{副菜} 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^{*1} 2人用 原理時間 30~35分

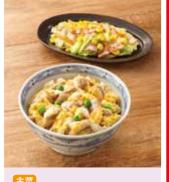
お休みです



銀ひらす 昆布白醤油焼き

●人参のごま和え

・ニラ玉

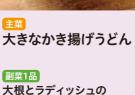


親子丼

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。



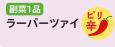
おうちで簡単♪ ヤンニョムチキンジ 副菜1品 糸こんチャプチェ風



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。

69#⊃€ 100%

12/8**3**

12/9@

12/10®

^{2人用}類理時間 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**。

12/11 ₹

12/12**3** 12/13**4**

12/15**@**

12/16@

12/17® 12/18® 12/19®

月~金の各献立は週替わりメニューと変更できます。

12/20€



北海道産 とろっと照りたまチキン 鮭のチーズ焼き

ポテトとコーンのバター醤油炒め キャベツとハムのソテー

※消費期限はお届け日当日です。

きゅうりと卵の中華サラダ



鶏の唐揚げ

副菜

甘酢あんかけ

かぼちゃの甘煮

※消費期限はお届け日当日です。

チーズ献立

コーン入り白湯ラーメン

副菜 大根ツナサラダ

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。

野菜と食べる みそ豚焼き

副菜 きのこのみそ汁



お子さま回鍋肉

副菜 みたらしさつま芋



鶏肉とほうれん草の クリーミードリア

副菜 コーンサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



巻いて食べよう! 牛焼肉の野菜巻き

副菜 お豆のひじき煮



ガーリックチキン ナポリタン

大根とちくわのカレー風味煮

※消費期限はお届け日当日です。



赤魚のムニエル トマトソースかけ

土曜日分の食材は、 金曜日にお届けいたします。

副菜 ハムとレタスのサラダ ミックス野菜スープ

※消費期限はお届け日当日です。

从用調理時間 **15**分



おうちで鳥メロ 焼き鳥丼

小松菜と揚げのみそ汁 ※消費期限はお届け日当日です。

銀ひらすの煮付け

なすとピーマンの揚げびたし



揉み込んで焼くだけ! と タンドリーチキン風

※消費期限はお届け日当日です。

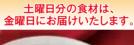
マカロニサラダ

洋風おひたし

チーズインハンバーグ デミソース

麻婆豆腐 辛

たけのことねぎの中華スープ





台湾風まぜそば

きゅうりとセロリの甘酢和え



鶏肉ときのこの まぜごはん

※消費期限はお届け日当日です。

サラダオムレツ



韓国風焼肉

副菜 ニラ玉スープ



定番の鶏唐揚げ

※消費期限はお届け日当日です。



豚肉の炒め物 大根おろし添え

大学かぼちゃ



えびと厚揚げの空 チリソース

※消費期限はお届け日当日です。

副菜 水菜と春雨の和え物 きゅうりと豚ばらの中華和え

がつんと!

スタミナ豚テキ

土曜日分の食材は、 金曜日にお届けいたします。

おうちごはん** 2人用原理時間 30~35分



2種のタレで味わうと サムギョプサル

●人参しりしり

●セロリとパプリカのマリネ



ベーコンの クリームパスタ 副菜1品

ミックスサラダ

北海道産さんまのフリットと コチュマヨソース 副菜1品 なすの煮びたし



キャベツの肉巻き 甘辛だれ 副菜1品

さつま芋のレモン煮



鶏肉のさっぱり煮



かぼちゃと人参の金平

※消費期限はお届け日当日です。



甘辛焼き

キャベツのなめたけ和え 人参と揚げのみそ汁



ブロッコリーのおかかマヨ和え 玉ねぎとえのきのみそ汁



チーズ献立

豚ロースの トマトチーズ焼き 副菜1品

水菜とラディッシュのサラダ



副菜1品

さつま揚げと人参のチヂミ



鶏肉の治部煮風

白菜の甘酢和え

※消費期限はお届け日当日です。

副菜1品

和風炒め 副菜1品 茶わん蒸し



オムライス ~牛肉入りデミソース~ 副菜1品 セロリのスープ