

2026  
8/17号

《お申込締切日》  
8/5 水 17:00 まで

# ビックリ価格で毎日 超ハッピーメニュー

| 家計応援価格!!  |                            | でご提供いたします。                  |                 |
|-----------|----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 月～金5日間コース |                            | 月～土6日間コース                   |                 |
| 2人用       | 5,480円 <small>(税込)</small> | 6,590円 <small>(税込)</small>  | 表示価格は全て<br>税込価格 |
| 3人用       | 7,040円 <small>(税込)</small> | 8,380円 <small>(税込)</small>  |                 |
| 4人用       | 9,140円 <small>(税込)</small> | 10,890円 <small>(税込)</small> |                 |

8/17  
月

豚肉と卵の炒めもの  
白菜とえのきのさっぱり和え

ふんわり卵と豚肉のコクが楽しめる、  
食べごたえのある1品にしました!

●エネルギー296kcal  
●蛋白質25.8g  
●脂質15.2g  
●炭水化物13.1g  
●食塩相当量1.1g  
●卵…卵使用  
●豚肉…アメリカ産

8/22  
土

ビビンバ丼  
チヨレギサラダ

●エネルギー460kcal  
●蛋白質23.4g  
●脂質33.2g  
●炭水化物13.5g  
●食塩相当量3.1g  
※ご飯の栄養量は  
含まれません  
●粉ラー油…小麦使用  
●コチュジャン…小麦使用  
●卵…卵使用  
●牛肉…ニュージーランド  
又はオーストラリア産

コチュジャンのコクと  
ほどよい辛みが食欲をそそる、  
満足感のある一皿!

8/18  
火

氷温造り 銀ひらすの煮つけ  
こんにゃくと大根のピリ辛炒め煮・みそ汁

魚本来の旨みを引き出した、  
ふっくらやさしい味わいに  
仕上げました。

●エネルギー292kcal  
●蛋白質20.7g  
●脂質13.7g  
●炭水化物22.5g  
●食塩相当量5.5g

8/21  
金

酢鶏  
もやしとわかめの中華スープ

暑い夏にさっぱり食べれる1品!  
ごはんがすすむ、やみつきの味。

●エネルギー250kcal  
●蛋白質25.1g  
●脂質13.2g  
●炭水化物6.2g  
●食塩相当量3.1g  
●鶏肉…国産

8/19  
水

冷や汁&チキン南蛮

●エネルギー376kcal  
●蛋白質39.2g  
●脂質18.2g  
●炭水化物8.9g  
●食塩相当量3.5g  
※ご飯の栄養量は  
含まれません  
●チキン南蛮のたれ…  
小麦使用  
●鶏肉…国産

宮崎県の郷土料理!  
濃厚さとさっぱり感をお楽しみください。

8/20  
木

大根おろしハンバーグ  
コンソメスープ

あらびきの肉感がしっかり感じられる味わい。  
湯煎するだけで簡単!

●エネルギー271kcal  
●蛋白質17.6g  
●脂質9.7g  
●炭水化物31.0g  
●食塩相当量5.0g  
●ハンバーグロッシュ…  
小麦・乳成分・卵使用  
●大根おろしソース…  
小麦使用

皆様に笑顔と満足をお届けしたくて生まれた「超ハッピーメニュー」  
「最高においしくて、毎日でも楽しんでもいただける価格でお届けしたい!」そんな思いから、あえて他のメニューとは少し違う食材を選び、  
ベストな組み合わせを追求しました。毎回、「これが一番おいしい!」と自信を持てる食材をじっくり見極めて仕入れています。  
私たちのこだわりが詰まった超ハッピーメニューで、今日も皆様の食卓がハッピーな笑顔で満たされますように。

8/17

月

豚肉と卵の炒めもの  
白菜とえのきのさっぱり和え

消費期限:8/19(水)

調理時間  
20min

手順  
白菜とえのきのさっぱり和え→豚肉と卵の炒めもの

作り方

材 料

2人用3人用4人用

豚肉と卵の炒めもの

1

にら…ざく切り  
玉葱…薄切り

2

豚肉…食べやすく切る→aをもみ込む

3

油を熱したフライパンに溶き卵を入れ、大きくかき混ぜながら炒め、半熟状態になったら取り出す。

4

ごま油を熱して1、2を炒め、3を戻し入れて炒め合わせる。

a

豚ロース薄切り肉(冷蔵)

160g240g320g

片栗粉

小1大½大¾

酒

小1大½大¾

しょうゆ

小1大½大¾

ごま油

大½大¾大1

卵(冷蔵)

2コ2コ3コ

油

大½大¾大1

にら(冷蔵)

¼ワ¼ワ½ワ

玉葱(冷蔵)

小1コ小1コ1コ

白菜とえのきのさっぱり和え

1

えのき茸…根本を切り、半分に切る  
青菜…ざく切り→耐熱器にえのき茸と共にに入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒)→水に取って水気を絞る。  
白菜…ざく切り→ゆでて水気を絞る。

2

1をbであえる。

b

白菜(冷蔵)

100g150g200g

えのき茸(冷蔵)

½袋1袋1袋

青菜(冷蔵)

¼ワ¼ワ½ワ

酢

小1大½大¾

しょうゆ

小1大½大¾

ごま油

少々少々少々

8/22

土

ビビンバ丼  
チョレギサラダ

お届け日:8/21(金) 消費期限: 8/23(日)

調理時間  
20min

手順  
チョレギサラダ→ビビンバ丼

作り方

材 料

2人用3人用4人用

ビビンバ丼

1

人参…せん切り  
青菜…ざく切り  
にんにく、生姜…おろす

2

牛肉…にんにく、生姜、コチュジャン、aを入れてもみ込む

3

それぞれの器にもやし、人参、青菜を入れ、水にくぐらせて、ふんわりとラップをし、500wの電子レンジで約2分30秒加熱する。青菜は、水にさらして水気を絞り、もやし、人参は水気を切って冷ます。

4

bを混ぜ合わせ、1/3の量をもやし、人参、青菜に加えてあえる。

5

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、2を入れてほぐしながら色が変わるまで炒める。

6

器にごはんを盛り、4、5、卵黄を盛り、お好みで粉ラー油をかける。

a

牛切り落とし肉(冷蔵)

140g210g280g

ごま油

大½大¾大1

にんにく

1かけ2かけ2かけ

生姜

½かけ½かけ1かけ

コチュジャン

½袋½袋1袋

酒

大1大1½大2

さとう

小1大½大¾

しょうゆ

大½大¾大1

もやし(冷蔵)

100g150g200g

人参(冷蔵)

40g60g80g

青菜(冷蔵)

¼ワ¼ワ½ワ

塩

小½小½小½

ごま油

大1½大2½大3

卵(冷蔵)

2コ3コ4コ

粉ラー油

10g10g15g

チョレギサラダ

1

葉野菜…ちぎる  
ミニトマト…半分に切る

2

cを合わせて1をあえ、のり、白ごまを散らす。

c

葉野菜(冷蔵)

適量1袋2袋

刻みのり

1袋3コ4コ

ミニトマト(冷蔵)

2コ3コ1袋

白ごま

½袋½袋1袋

ごま油

大½大¾大1

さとう

小½小1大½

酢

大½大¾大1

鶏ガラスープの素

少々小¼大¾

しょうゆ

大½大¾大1

お好みでおろしにんにく

少々少々少々

8/18

火

氷温造り 銀ひらすの煮つけ  
こんにゃくと大根のピリ辛炒め煮・みそ汁

消費期限:8/20(木)

調理時間  
25min

手順  
みそ汁→こんにゃくと大根のピリ辛炒め煮→氷温造り 銀ひらすの煮つけ

作り方

材 料

2人用3人用4人用

氷温造り 銀ひらすの煮つけ

下ごしらえ

7 魚…解凍する

1

生姜…薄切り

2

鍋にa、1を入れて煮立て、魚を加えて落とし蓋をして、中火よりやや弱めで煮る(目安として2人用約7〜10分)。煮汁を時々かけながら煮る。

a

氷温造り 銀ひらす切身(冷蔵)

2切3切4切

水

140ml180ml240ml

酒

大1½大2大2½

さとう

大1½大2大2½

しょうゆ

大2大3大4

生姜

½かけ½かけ1かけ

こんにゃくと大根のピリ辛炒め煮

1

こんにゃく…食べやすい大きさにちぎる  
大根…いちよう切り

2

フライパンにこんにゃくを入れて水分を飛ばしながら炒める。ごま油を入れ、大根を加えて中火で炒める。

3

2にb、豆板醤を加えて煮立ったらふたをし、大根に火が通るまで弱めの中火で煮る。ふたを取り、水分を飛ばしながら照りが出るまで炒める。

b

こんにゃく(冷蔵)

¼袋¼袋¼袋

大根(冷蔵)

100g150g200g

豆板醤

½袋½袋1袋

ごま油

大¾大1大1½

酒

大1大1½大2

みりん

大1大1½大2

しょうゆ

大1½大2½大3

水

150ml220ml300ml

みそ汁

1

油揚げ…食べやすく切る  
塩蔵わかめ…水につけて戻す

2

鍋にだし汁を煮立てて1を入れて煮、みそを溶かし入れる。

c

塩蔵わかめ(冷蔵)

適量適量適量

油揚げ(冷蔵)

½枚1枚1枚

だし汁

300ml450ml600ml

みそ

大1大1½大2

8/21

金

酢鶏  
もやしとわかめの中華スープ

消費期限:8/23(日)

調理時間  
20min

手順  
もやしとわかめの中華スープ→酢鶏

作り方

材 料

2人用3人用4人用

酢 鶏

1

鶏肉…ポリ袋にaと共に入れてもむ→片栗粉を加えてまぶす。

2

人参…乱切り  
ピーマン…細切り

3

フライパンにごま油を熱し、1を焼き、2を炒めて、bを加え、さらに炒め合わせる。

a

若鶏モモ肉(一口カット)(冷蔵)

240g360g480g

酒

大½大¾大1

塩

少々少々少々

片栗粉

適量適量適量

人参(冷蔵)

40g60g80g

ピーマン(冷蔵)

1コ1コ2コ

ごま油

大1大1½大2

酢

大1大1½大2

鶏がらスープの素

小1大½大¾

しょうゆ

大½大¾大1

お好みでおろしにんにく

少々少々少々

もやしとわかめの中華スープ

1

塩蔵わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る。

2

水菜…ざく切り

3

鍋にc、2、もやしを入れて蓋をして中火で煮、1を入れてさっと煮る。

4

火が通ったらdで調味する。

c

もやし(冷蔵)

100g150g200g

塩蔵わかめ(冷蔵)

適量適量適量

水菜(冷蔵)

¼ワ¼ワ½ワ

水

400ml600ml800ml

鶏がらスープの素

大¾大1大1½

しょうゆ

少々少々少々

こしょう

少々少々少々

8/19

水

冷や汁&チキン南蛮

消費期限:8/21(金)

調理時間  
25min

手順  
冷や汁&チキン南蛮

作り方

材 料

2人用3人用4人用

冷や汁

1

胡瓜…小口切り  
青じその葉…せん切り→水にさらす

2

豆腐…食べやすい大きさにちぎる→乾いたキッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、電子レンジ加熱し(目安として2人用約1分30秒〜2分)、十分に水気をきる→冷ましておく

3

ご飯…冷ましておく

4

すりごまとaを合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。

5

器にご飯を盛り、食べる直前に4をかけ、1、2をのせる。

a

豆腐(冷蔵)

1パック1½パック2パック

胡瓜(冷蔵)

½本1本1本

青じその葉(冷蔵)

2枚3枚4枚

すりごま

½袋¾袋1袋

だし汁

400ml600ml800ml

みそ

大2大3大4

削り節

適量適量適量

ご飯(茶碗に軽く)

約300g(2杯)約450g(3杯)約600g(4杯)

チキン南蛮

1

鶏肉…bをもみ込む。

2

葉野菜…ちぎる

3

フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、1に片栗粉をまぶして揚げ焼く。

4

たれをからめて盛り、葉野菜を添える。

b

若鶏ムネ肉(一口カット)(冷蔵)

240g360g480g

酒

大½大¾大1

しょうゆ

大½大¾大1

片栗粉

適量適量適量

揚げ油

適量適量適量

チキン南蛮のたれ

2袋3袋4袋

葉野菜(冷蔵)

適量適量適量

8/20

木

大根おろしハンバーグ  
コンソメスープ

消費期限:8/22(土)

調理時間  
20min

手順  
コンソメスープ→大根おろしハンバーグ

作り方

材 料

2人用3人用4人用

大根おろしハンバーグ

1

葉野菜…ちぎる  
細葱…小口切り

2

ハンバーグは凍ったまま、袋に5、6箇所穴を開け、耐熱皿にのせて、電子レンジで加熱(詳しくはパッケージ参照)。

3

器に2を盛り、ソースと細葱をかけて、葉野菜を添える。

c

ハンバーグロッシュ(120g)(冷凍)

2コ3コ4コ

大根おろしソース

2袋3袋4袋

細葱(冷蔵)

少々少々少々

葉野菜(冷蔵)

適量適量適量

コンソメスープ

1

玉葱…薄切り  
キャベツ…ざく切り  
人参…いちよう切り

2

鍋に、水、コンソメを煮立て、1を加えて煮、aで調味する。

a

人参(冷蔵)

40g60g80g

キャベツ(冷蔵)

100g150g200g

玉葱(冷蔵)

小1コ小1コ1コ

水

400ml600ml800ml

コンソメ

1コ1½コ2コ

酒

大¾大1大1½

しょうゆ

小½小1大½

粗びき黒こしょう

少々少々少々