

SPECIAL MENU

スペシャルメニュー

夏の食卓を元気にする! 満足メニューをどうぞ!

焼くだけ簡単! あっという間に本格生姜焼き

お肉 増量! 1人用 130g

7/27 月

和豚もちぶた生姜焼き すくい豆腐のかきたまスープ

●エネルギー500kcal ●蛋白質31.3g ●脂質33.6g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量4.0g
●豚もも薄切り肉生姜醤油漬…小麦使用 ●卵…卵使用

7/27 月

8/1 土

さっぱりぶっかけうどん&タレカツ丼

●エネルギー633kcal ●蛋白質34.1g ●脂質18.0g ●炭水化物71.7g ●食塩相当量6.9g
※ご飯の栄養量は含まれません。
●讃岐ぶっかけうどん…小麦使用 ●レンジでひとくちタレカツ丼(冷凍)…小麦使用

安全性と品質に配慮した牛肉を使用し、さっぱりとしながらもしっかりとした旨み

セーフティービーフ



ぎょうざの山ハ
「和豚もちぶた餃子のこだわり」福岡県産小麦のオリジナル粉を使い、季節ごとに加水量を調整することで、薄皮ながらモチモチとした食感を表現しています。野菜は国産に限定し、塩や醤油も素材の旨みを引き立てるものを厳選。「和豚もちぶた」を使用した餡は粗挽きに仕上げ、噛んだ瞬間にあふれるジュシーさが特徴です。皮・餡・焼きのバランスにこだわり、パリッと香ばしく、中は肉汁たっぷりの餃子に仕上げています。

カット野菜で簡単!!

お肉 増量! 1人用 75g

7/28 火

牛肉とオイスターソース炒め&和豚もちぶた餃子

●エネルギー663kcal ●蛋白質16.4g ●脂質51.6g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量2.5g
●オイスターソース炒めのたれ…小麦使用 ●和豚もちぶた餃子…小麦使用

7/28 火

余計なもの加えない。素材と向き合い、丁寧に仕上げたヒレカツ。

有限会社 まきば

「有限会社まきば」
化学調味料や保存料を使わない無添加の食品づくりにこだわり、素材本来のやさしい味わいを大切にしています。さらに、一つひとつを手作業で丁寧に仕上げることで、できたてのような美味しさと温かみのある商品を提供しています。安心して「食べたい」と感じてもらえるものづくりを追求しています。

製造者様: 桑原さん

特別価格		
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	6,680円 (税込)	8,140円 (税込)
3人用	8,390円 (税込)	10,190円 (税込)
4人用	10,680円 (税込)	12,980円 (税込)

※ご注文は別紙OCR用紙にご記入下さい。

ふっくらほどよく脂がのった、国産さばの塩焼き

7/29 水

B 氷温造り しまほっけのたまり醤油干し 大根のうま煮・みそ汁

●エネルギー288kcal ●蛋白質21.5g ●脂質10.0g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量6.1g
●氷温造り しまほっけのたまり醤油干し…小麦使用

※主菜はA「氷温甘塩さば(国産)」またはB「氷温造り しまほっけのたまり醤油干し」よりお選びください ※副菜は同じ内容です。

さっぱりポン酢で後味すっきり。野菜もおいしく食べられるやさしい一皿

お肉 増量! 1人用 90g

7/31 金

豚肉と夏野菜のポン酢炒め 塩蔵わかめと水菜のごま和え

●エネルギー366kcal ●蛋白質15.0g ●脂質26.6g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.1g

炭火の香りをまとったような香ばしさ。手軽なのにしっかり満足どんぶり!

お肉 増量! 1人用 130g

7/30 木

炭火風しょうゆだれ焼鶏丼 白菜と胡瓜の酢の物

●エネルギー346kcal ●蛋白質32.3g ●脂質14.3g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.3g
※ご飯の栄養量は含まれません。
●炭火風しょうゆだれ…小麦使用 ●温泉卵…卵使用

7/27月

和豚もちぶた生姜焼き

すくい豆腐のかきたまスープ

消費期限 7/29(水)

手順 すくい豆腐のかきたまスープ→和豚もちぶた生姜焼き

調理時間約20分

和豚もちぶた生姜焼き

すくい豆腐のかきたまスープ

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 豚肉を解凍しておく。	豚モモ薄切り肉 生姜醤油漬(冷蔵)	260g	390g	520g
① フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、ちぎった葉野菜とミニトマトと共に盛る。	油 葉野菜(冷蔵) ミニトマト(冷蔵)	大½ 適量 2コ	大¾ 適量 3コ	大1 適量 4コ
① 細葱…小口切り ② 鍋にaを入れて蓋をして中火で煮る。 ③ ②の中に、豆腐をスプーンですくい入れ、強火にし、①を加えてさっと煮、沸騰させたら、溶き卵を流し入れ、bで調味する。	豆腐(冷蔵) 細葱(冷蔵) 卵(冷蔵) 水 鶏がらスープの素 こしょう しょうゆ	1パック 少々 1コ 400ml 大¾ 少々 少々	1½パック 少々 1コ 600ml 大1 少々 少々	2パック 少々 2コ 800ml 大1½ 少々 少々

7/28火

牛肉とオイスターソース炒め&和豚もちぶた餃子

消費期限 7/30(木)

手順 牛肉とオイスターソース炒め&和豚もちぶた餃子

調理時間約20分

牛肉とオイスターソース炒め

和豚もちぶた餃子

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① フライパンにごま油を熱して牛肉、カット野菜を炒め、オイスターソース炒めのたれを加えてからめる。	牛コマ(冷蔵) カット野菜 (人参・玉葱・ピーマン) (冷蔵) オイスターソース炒めのたれ ごま油	150g 180g 2袋 大½	225g 270g 3袋 大¾	300g 360g 4袋 大1
① 熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて薄く焼き色をつける。 ② 湯少々(餃子の高さの1/3くらいの量)を加えて蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。	和豚もちぶた餃子(冷蔵) 油	10コ 大½	15コ 大¾	20コ 大1

7/29水

A 氷温甘塩さば切身(国産)
B 氷温造り
しまほっけのたまり醤油干し

消費期限 7/31(金)

大根のうま煮・みそ汁

手順 みそ汁→大根のうま煮→氷温甘塩さば切身(国産)・氷温造りしまほっけのたまり醤油干し

調理時間約20分

氷温甘塩さば

氷温造りしまほっけ

大根のうま煮

みそ汁

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する ① グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。	氷温甘塩さば切身 (国産)(冷蔵)	2切	3切	4切
下ごしらえ ⑦ 魚…解凍する ① グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。	氷温造りしまほっけの たまり醤油干し(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
① 大根…乱切り こんにゃく…一口大にちぎってゆでる ② 鍋にa、①を入れて蓋をして中火で煮る。	大根(冷蔵) こんにゃく(冷蔵) だし汁 さとう しょうゆ みりん	150g ¼枚 170ml 大¾ 大1 大½	220g ½枚 220ml 大1 大1½ 大¾	300g ½枚 300ml 大1½ 大2 大1
① 油揚げ…食べやすくきる 太葱…小口切り 青菜…ざく切り ② 鍋にだし汁を煮立てて①を入れて煮、みそを溶かして入れる。	油揚げ(冷蔵) 青菜(冷蔵) 太葱(冷蔵) だし汁 みそ	½枚 ¼ワ ½本 300ml 大1	1枚 ½ワ ½本 450ml 大1½	1枚 ¼ワ 1本 600ml 大2

7/30木

炭火風しょうゆだれ
焼鶏丼

消費期限 8/1(土)

手順 白菜と胡瓜の酢の物→炭火風しょうゆだれ焼鶏丼

調理時間約20分

炭火風しょうゆだれ焼鶏丼

白菜と胡瓜の酢の物

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 玉葱…薄切り 細葱…小口切り ② 鶏肉…酒を鶏肉に揉み込む。 ③ フライパンに油を熱して②を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして弱火で蒸し焼く。 ④ ③に玉葱を入れて軽く炒め、たれを加え、からめる。 ⑤ ご飯の上に④、温泉卵、細葱、刻みのりをトッピングして、お好みでマヨネーズをかける	若鶏モモ肉(一口カット) (冷蔵) 酒 油 炭火風しょうゆだれ 玉葱(冷蔵) 温泉卵(冷蔵) 細葱(冷蔵) 刻みのり マヨネーズ	260g 少々 大½ 2袋 小1コ 2コ 少々 1袋 適量	390g 少々 大¾ 3袋 小1コ 3コ 少々 1½袋 適量	520g 少々 大1 4袋 1コ 4コ 少々 2袋 適量
① 白菜…ざく切り 胡瓜…輪切り ② aを合わせ、①をあえる。	胡瓜(冷蔵) 白菜(冷蔵) さとう 塩 酢	1本 100g 大¾ 少々 大1½	1本 150g 大1 少々 大2	2本 200g 大1½ 少々 大2½

7/31金

豚肉と夏野菜の
ポン酢炒め

消費期限 8/2(日)

塩蔵わかめと水菜のごま和え

手順 塩蔵わかめと水菜のごま和え→豚肉と夏野菜のポン酢炒め

調理時間約25分

豚肉と夏野菜のポン酢炒め

塩蔵わかめと水菜のごま和え

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 豚肉…ボウルに豚肉を入れ、片栗粉を加えて全体にまぶしておく。 ② 人参…半月切り なす…乱切り ピーマン…細切り 太葱…斜め切り 生姜…すり下ろす ③ フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、①を揚げ焼きにする。 ④ ③を取り出し、フライパンの余分な油を軽く拭き取り、人参、なす、生姜を入れて炒め、ピーマン、太葱を加えてさらに炒め、⑤を戻してさらに炒める。 ⑤ 火を止める直前にポン酢を回しかけ、全体に味をなじませる。	豚切り落とし肉(冷蔵) 片栗粉 揚げ油 なす(冷蔵) ピーマン(冷蔵) 人参(冷蔵) 太葱(冷蔵) 生姜 味付けポン酢	180g 適量 適量 2本 1コ 40g ½本 ½かけ 適量	270g 適量 適量 2本 1コ 60g ¾本 ½かけ 適量	360g 適量 適量 3本 2コ 80g 1本 1かけ 適量
① 水菜…ざく切り 塩蔵わかめ…水につけて戻す ② ①を器に盛り、すりごま、aをあえる。	塩蔵わかめ(冷蔵) 水菜(冷蔵) すりごま さとう しょうゆ	適量 ¼ワ ½袋 大½ 大¾	適量 ½ワ ¾袋 大¾ 大1	適量 ½ワ 1袋 大1 大1½

8/1土

さっぱりぶっかけうどん&
タレカツ丼

消費期限 8/2(日)

手順 さっぱりぶっかけうどん&タレカツ丼

調理時間約20分

さっぱりぶっかけうどん

タレカツ丼

作り方	材 料	2人用	3人用	4人用
① 細葱…小口切り ② 鍋又はフライパンにaを入れて煮立て牛肉を加えてほぐしながら煮、火が通ったら火を止める。 ③ うどん…凍ったまま袋ごと耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(パッケージ参照)→流水で洗って冷ます→水気をきって盛る。 ④ ③に、②、①、付属の大根おろしをのせ、つゆをかける(お好みで付属の天かす、のりをかけてもOK!)	牛薄切り肉 しゃぶしゃぶ用(冷蔵) だし汁 酒 さとう しょうゆ 讃岐ぶっかけ おろしうどん(冷蔵) 細葱(冷蔵)	140g 50ml 大½ 大½ 大½ 1袋 適量	210g 70ml 大¾ 大¾ 大¾ 2袋 適量	280g 100ml 大1 大1 大1 2袋 適量
① キャベツ…せん切り ② ヒレカツは、凍ったまま袋から出して少し深みのある耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱(目安として6コ約2分～2分30秒)し、たれをかけて浸す。 ③ 温かいご飯に①、②のカツを盛り、残りのたれを回しかける。	レンジでひとくち タレカツ丼用(冷蔵) ヒレカツ タレ(30g) キャベツ(冷蔵)	162g (6個入り) 2P 100g	243g (9個入り) 3P 150g	324g (12個入り) 4P 200g