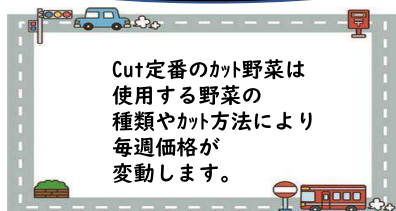


4/14号

< カット野菜のご案内 > ~ カットミール・Cut定番・キットde楽メニュー ~



※4/14号のカット野菜は以下の内容でお届け致します。

	Cut定番価格(税込価格)					
	5日間 (月～金)			6日間 (月～土)		
	通常価格	カット金額	合計価格	通常価格	カット金額	合計価格
2人用	6,600円	320円	6,920円	7,960円	380円	8,340円
3人用	8,260円	420円	8,680円	9,960円	490円	10,450円
4人用	10,520円	490円	11,010円	12,690円	580円	13,270円



Cut Meal ~カットミール~						
日付	メニュー	材料	カット方法	2人用	3人用	4人用
4/14(月)	ふわふわ卵のせ 野菜炒め	白 葱 人 参	斜めスライス 半月又銀杏	60g	90g	120g
4/15(火)	ごまドレで食べる! 蒸し豚しゃぶ	白 菜 人 参	角切 半月又銀杏	160g	240g	320g
4/16(水)	がんもと揚げなすのみそ煮	大 根	銀杏	100g	150g	200g
4/17(木)	甜面醬でつくる中華豚丼 ツナのさっぱりあえ	青 葱 人 参	小口 細切	少々	少々	少々
4/18(金)	ハンバーグ グラウツチャー	玉 葱 人 参	スライス 半月又銀杏	100g	150g	200g
4/19(土)	包丁いらず◎ ビーフパッパライス	キャベツ 玉 葱 人 参	角切 スライス 短冊	300g	450g	600g

Cut定番						
日付	メニュー	材料	カット方法	2人用	3人用	4人用
4/14(月)	牛肉とキャベツの 黒こしょう炒め	キャベツ 玉 葱 人 参	角切 スライス 細切	230g	340g	460g
4/15(火)	五目揚げとひじきの煮もの 豚肉と青菜の 和風スープ	玉 葱 人 参	スライス 半月又銀杏	110g	160g	220g
4/16(水)	粉ふきかぼちゃ チキンのトマト煮込み	かぼちゃ 玉 葱	角切 スライス	160g	240g	320g
4/17(木)	水餃子スープ 白菜のナムル	人 参 白 菜	半月又銀杏 角切	30g	40g	60g
4/18(金)	鶏肉と野菜の炒めもの 大根のみそ汁	人 参 大 根	半月又銀杏 銀杏	30g	40g	60g
4/19(土)	アスパラの豚肉巻き お揚げと白菜の煮浸し	人 参 白 菜	拍子切 角切	40g	60g	80g

キットde楽						
日付	メニュー	材料	カット方法	2人用	3人用	4人用
4/14(月)	ウインナーと野菜の 炒めもの	白 菜 玉 葱 人 参	角切 スライス 半月又銀杏	240g	360g	480g
4/15(火)	カット野菜はありません					
4/16(水)	カット野菜はありません					
4/17(木)	鶏肉と白菜の あっさり煮	白 菜 人 参 白 葱	角切 短冊 斜めスライス	160g	240g	320g
4/18(金)	のつけ家のねぎとろろ芋丼 えのきのみそ汁	青 葱 大 根 人 参	小口 銀杏 半月又銀杏	少々	少々	少々
4/19(土)	博多風水炊き	キャベツ 人 参 白 葱	角切 短冊 斜めスライス	230g	340g	460g

※メニューブックには、月・火曜日のカット野菜の消費期限が
本日中と表示されていますが、当社のカット野菜は自社で
製造している為お届け日翌日までお召し上がりいただけます。



【朝食】のおはなし

ダイエットの為に朝食を抜いている人がいますよね。食事を抜くと
かえって太りやすくなるって知っていましたか? 極端な例ですが
実際に大相撲の力士などは身体を大きくするために朝食を抜いて、
昼に大量に食べるという食生活を送っているそうです。
食事の回数を減らすことにより身体は少ない食事回数でも効率よく
栄養を摂るようになり、身体にため込むようになってしまいます。
そのため、逆に食事回数を少なくすることにより太りやすくなっ
てしまうようです。更に、食事を抜くとお腹が空いてしまって、
かえって間食をとってしまったり、昼食を多めにしてしまったり
するためダイエットも失敗しやすくなるそうです。

また、朝起きてもなかなかシャキッとしなないことがありますよね。
これは寝ている間にも人間が活動するために必要なエネルギーである
ブドウ糖が消費されているからなんです。朝食をしっかりと食べれば
ブドウ糖が補われて身体がシャキッとして眠気も覚めるそうです。
どうしても忙しい朝は、バナナなどを食べると効率よく栄養を吸収
できるようです。



【Cut定番 日毎の金額表】							
		月	火	水	木	金	土
2人用	商品番号	189	289	389	489	589	689
	金額	1,520円	1,490円	1,450円	1,410円	1,390円	1,490円
3人用	商品番号	190	290	390	490	590	690
	金額	1,900円	1,870円	1,820円	1,770円	1,740円	1,870円
4人用	商品番号	191	291	391	491	591	691
	金額	2,420円	2,370円	2,310円	2,240円	2,210円	2,370円

カット野菜の産地予定一覧			
品 名	産 地	品 名	産 地
キャベツ	愛知・茨城・三重・滋賀	人参	鹿児島・熊本・愛知・長崎
玉葱	北海道・兵庫	白菜	茨城・愛知・滋賀・和歌山・鹿児島
大根	鹿児島・千葉・長崎・徳島	白葱	鳥取・静岡・群馬・茨城・大分
かぼちゃ	ニュージニア・長崎	青葱	大阪・徳島

＜裏面のご案内もご覧ください＞

