

5/12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 ~

Cut定番のカット野菜は使用する野菜の種類やカット方法により毎週価格が変動します。

※5/12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	6,620円	350円	6,970円	7,910円	440円	8,350円
3人用	8,290円	460円	8,750円	9,910円	570円	10,480円
4人用	10,550円	540円	11,090円	12,620円	670円	13,290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
5/12(月)	ｷﾝﾄﾞと野菜の塩ﾓﾝｽｰﾌﾟ	白菜 玉葱	角切 スライス	120g	180g	240g
5/13(火)	味付けｸﾗｸﾞ! ｶﾞﾊﾞｵﾗｲｽ	玉葱 ピーマン 人参	角切 角切 角切	100g	150g	200g
5/14(水)	包丁ｲﾗｽﾞ! ﾚｰｽ焼きそば	ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ 玉葱 人参	角切 スライス 半月又銀杏	200g	300g	400g
5/15(木)	たぬきやっこ	青葱	小口	少々	少々	少々
5/15(木)	豚肉と大根の煮もの	人参	細切	20g	30g	40g
5/16(金)	煮るだけ簡単☆ ﾋﾞｰﾌｼﾞｬｰ	玉葱 人参	スライス 半月又銀杏	100g	150g	200g
5/17(土)	豚肉の塩麴焼き	かぼちゃ	スライス	100g	150g	200g

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
5/12(月)	牛肉のごま醬油焼き	玉葱	スライス	80g	120g	160g
5/13(火)	豚しゃぶ肉と野菜の塩麴煮	白菜 人参	角切 短冊	240g	360g	480g
5/14(水)	まんだいの和風ｼｰｽﾞ	大根	拍子切	160g	240g	320g
5/14(水)	鶏肉とごぼうのみそ汁	玉葱 人参	スライス 半月又銀杏	80g	120g	160g
5/15(木)	鶏肉とﾄﾛﾝｸﾞの黒ｺｼﾞｮｳ炒め	白菜	角切	150g	220g	300g
5/15(木)	五目揚げと大根の煮もの	大根 人参	乱切 乱切	240g	360g	480g
5/16(金)	ｳｲﾝﾅｰと野菜のｽｰﾌﾟ	ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ 人参	角切 細切	130g	190g	260g
5/17(土)	豚肉と野菜の黒酢炒め	かぼちゃ 玉葱	スライス スライス	120g	180g	240g

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
5/12(月)	横浜大飯店監修 酢豚	玉葱 人参 ピーマン	くし切 半月又銀杏 角切	180g	270g	360g
5/13(火)	具だくさん豚汁	大根 人参	銀杏 半月又銀杏	120g	180g	240g
5/14(水)	ｳｲﾝﾅｰと野菜の山賊炒め	白菜 玉葱 人参	角切 スライス 短冊	300g	450g	600g
5/15(木)	鶏肉とｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞのﾚﾝｼﾞ蒸し	ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ 人参	角切 半月又銀杏	120g	180g	240g
5/16(金)	カット野菜はありません					
5/17(土)	カット野菜はありません					

※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上がりいただけます。



【一汁三菜】のおはなし

『一汁三菜』という言葉を知っていてもあまりピンとこない人もいますが、一汁は味噌汁などの汁物を一品、そして三菜はそれ以外の料理を三品という意味になります。

もともと本膳料理などの献立の一つであり、和食の基本的な献立の考え方が『一汁三菜』からきています。それを心がけて食事していると様々な栄養をバランスよく摂取できる、ということです。

現代の日本の『一汁三菜』はご飯と汁物に加えて、肉や魚などの動物性の食べ物を一品、野菜や海藻や豆腐などの植物性の食べ物を二品というのが基本的な例となっています。

普段から栄養バランスの良い食事を心がけていないと、将来的に身体を壊してしまうかもしれませんので、『一汁三菜』を気にしてバランスの良い食事を摂るようにしてみましょう。



		【Cut定番 毎日の金額表】					
		月	火	水	木	金	土
2人用	商品番号	189	289	389	489	589	689
	金額	1,500円	1,470円	1,470円	1,490円	1,380円	1,450円
3人用	商品番号	190	290	390	490	590	690
	金額	1,880円	1,850円	1,840円	1,870円	1,730円	1,820円
4人用	商品番号	191	291	391	491	591	691
	金額	2,390円	2,340円	2,330円	2,370円	2,200円	2,310円

カット野菜の産地予定一覧			
品名	産地	品名	産地
ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ	愛知・三重・滋賀・和歌山	人参	徳島・鹿児島・長崎
玉葱	北海道・兵庫	白菜	茨城・長崎・熊本・宮崎
大根	鹿児島・千葉・長崎・徳島	ﾋﾞｰﾏﾝ	高知・宮崎・鹿児島
かぼちゃ	ｺｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ・長崎	青葱	大阪・徳島
ごぼう	青森・北海道・茨城		

<裏面のご案内もご覧ください>

