

手間も時間もかけずに
ササッと食卓へ

Timely
MEAL

タイムリーミール

食べたいときに、すぐおいしい。

食べたいときに、ババッと調理、すぐ完成。Timely Mealは、電子レンジや湯煎で手軽に調理できるメニューを中心とした、かんたん便利なコースです。
一人用から注文できるので、ライフスタイルに合わせて無理なく利用可能。
基本は包丁もまな板も使わず、調理時間はわずか10分程度。
後片付けもラクだから、忙しい日や疲れた日にもぴったりです。
あっという間に“ちゃんとごはん”が完成します。

この形状で
お届けします



※お届けの一例

12/1 (月)

**完熟トマトの
ミートソースグラタン**
かぼちゃのポタージュ・れんこんと貝柱のサラダ

消費期限:12/3 (水)

作り方

●完熟トマトのミートソースグラタン
蓋をはずし、凍ったまま目安として1人用約6分加熱。
クリーミーなベシャメルソースとペンネに、赤ワインで風味つけた粗挽き牛肉とトマトのミートソースをトッピングした人気のグラタン♪



●かぼちゃのポタージュ
沸騰した湯で約8分加熱。



●れんこんと貝柱のサラダ
沸騰した湯で約3分加熱。
※湯煎後、ドレッシングであえる。

1人用
調理時間
約10分

110 1人用	111 2人用	112 3人用
1,020円	1,900円	2,590円

材料 赤文字の材料は
ご家庭でご用意ください

1人用	2人用	3人用	
完熟トマトの ミートソースグラタン (200g) (冷凍)	1コ	2コ	3コ
かぼちゃの ポタージュ(120g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
れんこんと貝柱の サラダ(50g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
フレンチドレッシング (白)	1袋	2袋	3袋



Ⓜ 325kcal Ⓜ 11.8g Ⓜ 12.0g Ⓜ 43.7g Ⓜ 2.4g ※完熟トマトのミートソースグラタンの茶葉量(216kcal)を含む

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
完熟トマトのミートソースグラタン	●	●	●					
かぼちゃのポタージュ		●						
れんこんと貝柱のサラダ		●						

●れんこんと貝柱のサラダ…ブロッコリー:エグアドル産

12/2 (火)

**あぶり焼きチキン
スパイス焼き
8種の具だくさんコンソメスープ**
3種のレタスマックス消費期限:12/3 (水)

消費期限:12/4 (木)

作り方

●あぶり焼きチキンスパイス焼き
袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけ、凍ったまま目安として1人用約4分～4分30秒加熱。
若鶏モモ肉を特製スパイスで味付けしたジューシーチキン！



●3種のレタスマックス
※袋から出してそのまま召し上がれます。
レタス、サニーレタス、グリーンリーフレタス、トレビス入り。



●8種の具だくさんコンソメスープ
沸騰した湯で約10分加熱。
ズッキーニ、じゃが芋、玉葱、人参、コーンと3種の豆(ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー)が入った、凝縮された旨みのあるスープです。

1人用
調理時間
約10分

210 1人用	211 2人用	212 3人用
950円	1,770円	2,410円

材料 赤文字の材料は
ご家庭でご用意ください

	1袋	2袋	3袋
あぶり焼きチキン スパイス焼き (140g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
3種のレタスマックス (40g) (冷蔵)	1袋	2袋	3袋
ごまクリーマー ドレッシング	1袋	2袋	3袋
8種の具だくさん コンソメスープ (180g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋



Ⓜ 368kcal Ⓜ 27.6g Ⓜ 23.6g Ⓜ 13.1g Ⓜ 3.3g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
あぶり焼きチキンスパイス焼き	●	●	●					
ごまクリームドレッシング		●						
8種の具だくさんコンソメスープ	●	●	●					

●あぶり焼きチキンスパイス焼き…鶏肉:ブラジル産 3種のレタスマックス…レタス:サニーレタス、グリーンリーフレタス、トレビス:国産又はアメリカ産又はその他

12/3 (水)

**麦とハーブの三元豚の豚丼
筑前煮・キャベツと昆布のお浸し**
消費期限:12/5 (金)

消費期限:12/5 (金)

作り方

●麦とハーブの三元豚の豚丼
沸騰した湯で約7分加熱。
飼料に麦とハーブを使用した三元豚は、きめ細かい肉質でやわらかく、脂身に甘みがあるのが特長です。



●筑前煮
沸騰した湯で約10分加熱。
※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。
鶏肉と7種類の野菜を使用し、かつおだしの風味をきかせた仕上げた定番煮もの。



●キャベツと昆布のお浸し

1人用
調理時間
約10分

310 1人用	311 2人用	312 3人用
960円	1,790円	2,440円

材料 赤文字の材料は
ご家庭でご用意ください

	1袋	2袋	3袋
麦とハーブの 三元豚の豚丼 (110g)(冷凍)			
筑前煮 (100g)(冷凍)			
キャベツと昆布の お浸し(60g) (冷凍)			



Ⓜ 508kcal Ⓜ 17.1g Ⓜ 34.5g Ⓜ 28.3g Ⓜ 2.9g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
麦とハーブの三元豚の豚丼	●	●	●					
筑前煮	●	●	●					
キャベツと昆布のお浸し		●						

●麦とハーブの三元豚の豚丼…豚肉:カナダ産 筑前煮…鶏肉:ブラジル又はタイ産 キャベツと昆布のお浸し…キャベツ:中国産



食べたいときに
すぐできる

料理に時間を
かけたくない

1人用から
注文したい

調理時間(1人用) 約10分

●包丁・まな板は基本不使用

●1人用から注文可能

湯煎やレンジなどで
手間いらずのラクラク調理

※加熱時間はあくまで目安となりますので、調理の様子を見ながら加減してください。



◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。◎調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた1人用の目安です。
◎調理写真はお届けされる1人用の分量を基本に撮影しておりますが、食材・商品に個体差があるため、お届けしたものと見た目や個数が異なる場合がございます。

コースでのご注文がお得! ※1日ごとの注文合計との比較

	5日間コース(月～金)	6日間コース(月～土)
1人用	4,860円 → 4,640円	5,830円 → 5,570円
2人用	9,050円 → 8,650円	10,850円 → 10,370円
3人用	12,340円 → 11,790円	14,800円 → 14,140円

12/4 (木)

**煮込みハンバーグ
マカロニサラダ・
ほうれん草のピーナッツあえ**
消費期限:12/6 (土)

作り方

●煮込みハンバーグ
沸騰した湯で約12分加熱。
デミグラスソースに、バターとクリームを加え、コク深い味わいに仕上げました。



●マカロニサラダ
※袋から出してそのまま召し上がれます。



●ほうれん草のピーナッツあえ
※解凍後、器に出しよく混ぜる。

1人用
調理時間
約15分

410 1人用	411 2人用	412 3人用
930円	1,730円	2,360円

材料 赤文字の材料は
ご家庭でご用意ください

	1袋	2袋	3袋
煮込みハンバーグ (200g) (冷凍)			
マカロニサラダ (70g)			
ほうれん草の ピーナッツあえ (60g) (冷凍)			



Ⓜ 414kcal Ⓜ 16.1g Ⓜ 25.6g Ⓜ 30.6g Ⓜ 2.8g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
煮込みハンバーグ	●	●	●					
マカロニサラダ		●						
ほうれん草のピーナッツあえ		●						

●ほうれん草のピーナッツあえ…ほうれん草:ベトナム産

12/5 (金)

**さんまカツ丼
彩り野菜と根菜の白あえ・
さつま芋のレーズン煮**
消費期限:12/7 (日)

作り方

●レンジで簡単 さんまカツ
袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに凍ったまま目安として1人用約2分加熱。
開きにしたさんまに衣をつけてサクッと揚げ、甘辛ダレをからめました。
魚は骨がありますので、ご注意ください。



●彩り野菜と根菜の白あえ



●さつま芋のレーズン煮
沸騰した湯で約10分加熱。
※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。
さつま芋にレーズンの甘み・酸味がきいた一品です。

1人用
調理時間
約10分

510 1人用	511 2人用	512 3人用
1,000円	1,860円	2,540円

材料 赤文字の材料は
ご家庭でご用意ください

	1人用	2人用	3人用
レンジで簡単 さんまカツ (90g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
彩り野菜と根菜の 白あえ(60g) (冷蔵)	1袋	2袋	3袋
さつま芋の レーズン煮(70g) (冷蔵)	1袋	2袋	3袋



Ⓜ 400kcal Ⓜ 12.4g Ⓜ 18.0g Ⓜ 47.9g Ⓜ 2.6g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
さんまカツ	●	●	●					
彩り野菜と根菜の白あえ		●						
さつま芋のレーズン煮		●						

●レンジで簡単 さんまカツ…さんま:台湾産

12/5 (金) お届け日
12/6 (土)

**鶏もも肉の
はちみつ照り焼き
けんちん汁・切干大根とひじきの煮もの**
消費期限:12/7 (日)

作り方

●鶏もも肉のはちみつ照り焼き
沸騰した湯で約10分加熱。
鶏もも肉に、まろやかな甘みのあるはちみつを使った照り焼きソースを合わせました。



●けんちん汁
沸騰した湯で約10分加熱。
豆腐、里芋、大根、長葱、椎茸などが入った具だくさんの汁ものです。



●切干大根とひじきの煮もの
沸騰した湯で約6～8分加熱。

1人用
調理時間
約10分

610 1人用	611 2人用	612 3人用
970円	1,800円	2,460円

材料 赤文字の材料は
ご家庭でご用意ください

鶏もも はちみつ照り焼き (120g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋
けんちん汁(155g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
切干大根と ひじきの煮もの (50g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋



Ⓜ 269kcal Ⓜ 20.6g Ⓜ 7.7g Ⓜ 32.3g Ⓜ 4.1g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
鶏もも肉のはちみつ照り焼き	●	●	●					
けんちん汁		●						
切干大根とひじきの煮もの		●						

●鶏もも肉のはちみつ照り焼き…鶏もも肉:ブラジル産 切干大根とひじきの煮もの…ひじき:大根:中国産