

レンジや
湯煎調理の
簡単おかず

Y*デリ

1日ごとにお選びいただけます

	月～金 5日間合計	月～土 6日間合計
1人用	4,000円	4,750円
2人用	7,440円	8,840円
3人用	10,160円	12,070円

まとめてのご注文で得!

	5 (月～金) 5日間コース	6 (月～土) 6日間コース
1人用	3,820円	4,540円
2人用	7,110円	8,450円
3人用	9,710円	11,530円



調理時間約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



1/31 (月)
消費期限2/2 (水)

牛バラ焼き風 十彩豆・しらすとわかめの酢のもの

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	鶏卵	豚肉	牛肉	魚介	牛乳	りんご
牛バラ焼き風									
十彩豆									
しらすとわかめの酢のもの									

●しらすとわかめの酢のもの：福蔵わかめ・中国産、きゅうり水産・中国産

【E】430kcal 【E】16.0g 【E】25.1g 【E】33.9g 【E】2.7g

110	1人用	810円
111	2人用	1,510円
112	3人用	2,060円

調理時間
(1人用)
約10分

作り方

- 牛バラ焼き風
約10分
※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。
牛肉と玉葱の旨みを引き立たせ、無添加醤油「津軽本醸造」を使用した甘辛だれをからめました。

- 十彩豆
約6～8分

- しらすとわかめの酢のもの

材 料	1人用	2人用	3人用
牛バラ焼き風 (145g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
グリーンリーフ又 葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト (冷蔵)	1コ	2コ	3コ
十彩豆 (65g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
しらすとわかめの酢のもの (60g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋

2/1 (火)
消費期限2/3 (水)

サーモンフライ ラタトゥイユ・ ほうれん草とベーコンのお浸し

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	鶏卵	豚肉	牛肉	魚介	牛乳	りんご
さけフライ									
ラタトゥイユ									
ほうれん草とベーコンのお浸し									

●ラタトゥイユ：マート・ビュー・レーフ・イタリア産、ほうれん草とベーコンのお浸し：ほうれん草・中国産

【E】395kcal 【E】19.3g 【E】19.6g 【E】36.1g 【E】2.2g

210	1人用	860円
211	2人用	1,600円
212	3人用	2,180円

調理時間
(1人用)
約10分

作り方

- さけフライ
袋から出して耐熱器にのせ、ラップをせずに、凍ったまま目安として1パック約1分30秒加熱。
三陸産の鮭を使用・骨がある場合がありますので、ご注意ください。

- ラタトゥイユ
約6分
※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。

- ほうれん草とベーコンのお浸し

材 料	1人用	2人用	3人用
さけフライ (50g×2切) (冷凍)	1パック	2パック	3パック
ソース	適量	適量	適量
レタス又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
ラタトゥイユ (85g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
ほうれん草とベーコンのお浸し (60g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋

2/2 (水)
消費期限2/4 (金)
●7品目のサラダの消費期限は2月3日(木)です。

大龍 八宝菜 ねぎバオズ・7品目のサラダ

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	鶏卵	豚肉	牛肉	魚介	牛乳	りんご
大龍 八宝菜									
ねぎバオズ									
7品目のサラダ									

【E】245kcal 【E】10.0g 【E】11.8g 【E】24.8g 【E】3.6g

310	1人用	790円
311	2人用	1,470円
312	3人用	2,010円

調理時間
(1人用)
約15分

作り方

- 大龍 八宝菜
約14分
豚肉の旨みと、白菜のシャキッと感を楽しめる、具だくさんの八宝菜です。

- ねぎバオズ
袋から出して凍ったまま耐熱器にのせ、軽く水を振り、ラップをし、目安として2コ約2分(4コ約3分・6コ約3分30秒)加熱。
国産の豚肉、野菜を使用。たっぷりの葱を加え、塩味で仕上げました。

- 7品目のサラダ
※袋から出してそのまま召し上がれます。
キャベツ、レタス、人参、レッドキャベツ、水菜、玉葱、ラディッシュの7品目!

材 料	1人用	2人用	3人用
大龍 八宝菜 (200g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
ねぎバオズ (冷凍)	50g (2コ)	100g (4コ)	150g (6コ)
7品目のサラダ (キャベツミックス) (50g)	1パック	2パック	3パック
和風ゆず醤油ドレッシング	1袋	2袋	3袋

2/4 (金)
消費期限2/6 (日)

チキンのじゃがバター れんこんと貝柱のサラダ・ 玉子スープ

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	鶏卵	豚肉	牛肉	魚介	牛乳	りんご
チキンのじゃがバター									
れんこんと貝柱のサラダ									
玉子スープ									

●チキンのじゃがバター：鶏肉・タイ産、れんこんと貝柱のサラダ：山菜・アメリカ産

【E】305kcal 【E】16.7g 【E】16.1g 【E】22.4g 【E】3.0g

510	1人用	780円
511	2人用	1,450円
512	3人用	1,980円

調理時間
(1人用)
約10分

作り方

- チキンのじゃがバター
約10分
※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。
焼き上げた鶏もも肉にじゃが芋といんげんを合わせ、バターソースをからめました。

- れんこんと貝柱のサラダ
約6～8分
※湯煎後、ドレッシングであえる。

- 玉子スープ
熱湯(約160ml)を注ぐ。

材 料	1人用	2人用	3人用
チキンのじゃがバター (160g) (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
サラダ菜又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
和風ドレッシング	1袋	2袋	3袋
玉子スープ	1コ	2コ	3コ

2/5 (土)
消費期限2/6 (日)

牛挽き肉のチャプチェ 高野豆腐の炊き合わせ・山菜ナムル

アレルギー物質を含む食品	小麦	卵	大豆	鶏卵	豚肉	牛肉	魚介	牛乳	りんご
牛挽き肉のチャプチェ									
高野豆腐の炊き合わせ									
山菜ナムル									

●牛挽き肉のチャプチェ：牛肉・オーストラリア産

【E】363kcal 【E】10.1g 【E】13.6g 【E】48.5g 【E】4.4g

610	1人用	750円
611	2人用	1,400円
612	3人用	1,910円

調理時間
(1人用)
約10分

作り方

- 牛挽き肉のチャプチェ
約10分
※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。
無添加醤油「津軽本醸造」を使用した甘辛だれは、牛肉の旨みをつまみ、香煎、野菜によくからみます。

- 高野豆腐の炊き合わせ
約8～10分

- 山菜ナムル
ちやし、人参、たけのこ、きくらげ、山ぜりが入った、さっぱりとした味付けのあえものです。

材 料	1人用	2人用	3人用
牛挽き肉のチャプチェ (190g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
高野豆腐の炊き合わせ (100g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
山菜ナムル (50g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋