

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、パパッと調理、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



Ⓜ 353kcal 蛋 22.1g 脂 18.0g 炭 23.2g 塩 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
豚肉のさっぱりおろしソース	●							
具だくさん鶏団子汁	●	●						
彩りひじきのごまサラダ	●							

●豚肉のさっぱりおろしソース…豚肉:輸入 彩りひじきのごまサラダ…えだまめ:ベトナム産

2/9 (月)

豚肉のさっぱりおろしソース 具だくさん鶏団子汁・ 彩りひじきのごまサラダ

消費期限:2/11 (水)

作り方



●豚肉のさっぱりおろしソース

沸騰した湯で約10分加熱。
※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。
大根おろしたつぶりの和風醤油ベースのソースには、大豆と小麦にこだわった
醤油「津軽本醸造」を使用しています。



●具だくさん鶏団子汁

沸騰した湯で約10分加熱。



●彩りひじきのごまサラダ

※解凍後、器に出しよく混ぜる。

1人用
調理時間
約 10 分

110	111	112
1人用	2人用	3人用
980円	1,820円	2,490円

材料

赤字の材料は
ご家庭でご用意ください

豚肉のさっぱり
おろしソース(80g)
(冷凍)

1人用

2人用

3人用

1袋

2袋

3袋

具だくさん鶏団子汁
(180g)(冷凍)

1袋

2袋

3袋

彩りひじきのご
まサラダ(75g)
(冷凍)

1袋

2袋

3袋



Ⓜ 604kcal 蛋 16.5g 脂 29.3g 炭 70.7g 塩 4.8g

※オムライスの栄養量
(316kcal)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
オムライス			●					
デミグラスソース	●	●	●					
クラムチャウダー	●	●	●					
すりおろし野菜ドレッシング	●	●	●					

●キャベツミックス…キャベツ・人参・レッドキャベツ:国産又はアメリカ産又はその他

2/10 (火)

デミグラスソースオムライス クラムチャウダー・ キャベツミックスサラダ

消費期限:2/12 (木)

キャベツミックス消費期限:2/11 (水)

作り方



●オムライス

袋に5〜6か所穴を開け、凍ったまま目安として1人用約4分50秒加熱。



●デミグラスソース

沸騰した湯で約3分加熱。
牛肉の旨みを活かしたマイルドなデミグラスソースに、レモンをきかせてさわやかに仕上げました。



●クラムチャウダー

沸騰した湯で約10分加熱。

●キャベツミックス

※袋から出してそのまま召し上がれます。
キャベツミックスはキャベツ、人参、レッドキャベツ、ブロッコリースプラウト入り。

1人用
調理時間
約 10 分

210	211	212
1人用	2人用	3人用
1,050円	1,950円	2,670円

材料

赤字の材料は
ご家庭でご用意ください

オムライス(200g)
(冷凍)

1人用

2人用

3人用

1袋

2袋

3袋

デミグラスソース
(50g)(冷凍)

1袋

2袋

3袋

クラムチャウダー
(180g)(冷凍)

1袋

2袋

3袋

キャベツミックス
(58g)(冷蔵)

1袋

2袋

3袋

すりおろし野菜
ドレッシング

1袋

2袋

3袋



Ⓜ 370kcal 蛋 18.6g 脂 21.5g 炭 30.4g 塩 3.4g

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
紙包み てりやきハンバーグ	●	●	●					
角揚げの甘じょうゆ煮	●							
セロリの浅漬け							●	

●セロリの浅漬け…セロリ:アメリカ産

2/11 (水)

建国記念の日

紙包み てりやきハンバーグ 角揚げの甘じょうゆ煮・セロリの浅漬け

消費期限:2/13 (金)

作り方



●紙包み てりやきハンバーグ

袋から出し、紙包みのまま耐熱器にのせ、貼り合わせのある面を上にして、凍ったまま目安として1人用約5分20秒加熱。
ふくらやわらかいハンバーグに、揚げなす、オクラ、玉葱を添えました。甘辛
醤油味のてりやきソースを使用し、お子様にも食べやすいメニューです。
紙包み商品は、袋を開封する際、蒸気などでのやけどにご注意ください。開け
にくいときは、はさみなどをご利用ください。



●角揚げの甘じょうゆ煮

沸騰した湯で約8〜10分加熱。

●セロリの浅漬け

※袋から出してそのまま召し上がれます。
歯切れのよいシャキシャキ食感で、あっさりいただけます。

1人用
調理時間
約 10 分

310	311	312
1人用	2人用	3人用
1,030円	1,920円	2,620円

材料

赤字の材料は
ご家庭でご用意ください

紙包み
てりやきハンバーグ
(180g)(冷凍)

1人用

2人用

3人用

1袋

2袋

3袋

角揚げの
甘じょうゆ煮(65g)
(冷凍)

1袋

2袋

3袋

セロリの浅漬け

40g

80g

120g



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	4,990円 → 4,770円	6,030円 → 5,760円
2人用	9,280円 → 8,870円	11,210円 → 10,710円
3人用	12,680円 → 12,120円	15,320円 → 14,640円



【E】249kcal 蛋15.6g 脂14.1g 炭14.1g 塩3.5g

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
サーモンのたたき	●							
厚焼き卵	●		●					

●サーモンのたたき…ギンザケ:チリ産

2/12(木)

サーモンたたき丼 豚汁・厚焼き卵

消費期限:2/14(土)

作り方



- サーモンのたたき
ギンザケを食感が残るようにあらびきにしました。



- 豚汁
沸騰した湯で約8～10分加熱。



- 厚焼き卵
沸騰した湯で約10分加熱。



	410 1人用	411 2人用	412 3人用
	940円	1,750円	2,390円

材料

赤字の材料は
ご家庭でご用意ください

	1人用	2人用	3人用
サーモンのたたき (生食用)(60g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
刻みのり	1/2袋	1袋	1袋
〔しょうゆ〕	適量	適量	適量
豚汁(180g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
厚焼き卵(50g) (冷凍)	1コ	2コ	3コ



【E】420kcal 蛋15.3g 脂5.4g 炭80.5g 塩4.9g

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
お水がいない京風だしのうどん	●		●					
懐かしの大学いも	●							
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:エクアドル産

2/13(金)

【推し麺】お水がいない 京風だしのうどん 大学芋・れんこんと貝柱のサラダ

消費期限:2/15(日)

作り方



- お水がいない京風だしのうどん
①凍ったまま、外袋、内袋、別添柚子七味を取り出し、具材を上にして鍋に入れる。
②だしが鍋底に溶け出すまで、目安として1人用約30秒弱火で加熱。
③だしが溶け始めたら強火にし、目安として1人用約5分40秒加熱。
時々、箸で優しくほぐす。
④麺、具材がほぐれ、全体がぐつぐつするまで煮立たせる。
柚子七味をお好みで散らす。
※詳細はパッケージを参照してください。



- 懐かしの大学いも
沸騰した湯で約10分加熱。
※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。



- 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。



	510 1人用	511 2人用	512 3人用
	990円	1,840円	2,510円

材料

赤字の材料は
ご家庭でご用意ください

	1人用	2人用	3人用
お水がいない 京風だしのうどん (476g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋
懐かしの大学いも (50g)(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



【E】375kcal 蛋26.2g 脂15.6g 炭31.5g 塩4.0g

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
骨までやわらかいわし生姜煮	●							
和風春雨	●	●						
小松菜のごまあえ	●	●						

●和風春雨…春雨:中国製造 小松菜のごまあえ…小松菜:中国産

2/13(金)お届け📦

2/14(土)

骨までやわらか いわし生姜煮 和風春雨・小松菜のごまあえ

消費期限:2/15(日)

作り方



- 骨までやわらかいわし生姜煮
沸騰した湯で約10分加熱。
程よく脂がのったいわしを、低温でじっくりとやわらかく煮付けました。



- 和風春雨
沸騰した湯で約5～6分加熱。
牛肉、たけのこ、にら、きくらげ、人参入り。



- 小松菜のごまあえ



	610 1人用	611 2人用	612 3人用
	1,040円	1,930円	2,640円

材料

赤字の材料は
ご家庭でご用意ください

	1人用	2人用	3人用
骨までやわらか いわし生姜煮 (150g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋
和風春雨(120g) (冷凍)	1袋	2袋	3袋
小松菜のごまあえ (60g)(冷凍)	1袋	2袋	3袋