

プレミアムコースに
医師監修
メニュー
登場!

和彩ごよみ

【管理栄養士監修】



ごぼうのわさび
マヨサラダ
(72kcal)



みそ汁
(55kcal)

三種きのこの
ヘルシー親子丼
(240kcal)



健康が気になる オトナ世代のために

今、必要な栄養素を手軽に摂取!

2020

2/3号

2/3(月)▶2/8(土)

ご注文は1月29日(水)17:00までをお願いします

※メニューブックは調理時までお手元に保管してください。

健康が気になるオトナ世代のために

「和彩ごよみ」

プレミアム ▶4ページ

- 糖質1日あたり約30g以下(主食を除く)
- 野菜量140g以上(週平均)
- 食塩相当量2.8g以下(週平均)
- 国産素材中心

1日ごとにメニューをお選びいただけます

	月～金 5日間	月～土 6日間
2人用	6,980円	8,530円
3人用	8,920円	10,900円

まとめてのご注文でお得!

	月～金 5日間	月～土 6日間
2人用	6,630円	8,100円
3人用	8,470円	10,350円

医師監修

医師監修の
サポートメニューが
毎週登場!

監修医師

ひろかわクリニック院長 広川 慶裕 先生

認知症予防医。ひろかわクリニック院長。京都大学医学部卒業。麻酔科専門医を経て、精神科医に転向し、認知症やうつ病などメンタルの治療に専念。「認知症」は「生活習慣病」の終着駅との考えに基づき、食事や生活習慣の見直しを提案。



医師監修

367 kcal

【表紙掲載】三種きのこのヘルシー親子丼

150	151
2人用 1,370円	3人用 1,750円



389 kcal

生姜たっぷり! 豚ロースやわらか生姜焼き

250	251
2人用 1,400円	3人用 1,790円



医師監修

296 kcal

長崎産かつおの塩麹漬焼き

350	351
2人用 1,340円	3人用 1,710円



医師監修

324 kcal

バンバンジー
鶏しゃぶの棒棒鶏風

450	451
2人用 1,360円	3人用 1,740円



293 kcal

牛肉と彩り野菜のカレー風味炒め

550	551
2人用 1,510円	3人用 1,930円



前日お届け

256 kcal

あっさりかに鍋

650	651
2人用 1,550円	3人用 1,980円

アシスト

▶19ページ

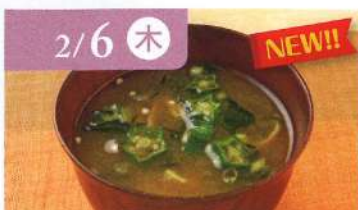
オトナ世代の毎日を
手助けする

単品商品をラインナップ



だったん
韃靼そばふりかけ

352
1,080円



料亭合わせ
アカモクとオクラのみそ汁

452
850円



青森県産
黒にんにく熟成

552
1,398円

調味料等はご家庭でご用意ください。

「和彩ごよみ」では、「みそ、塩、しょうゆ」は減塩調味料の使用を推奨し、メニューでも減塩調味料を使用した栄養計算をしています。



『和彩ごよみ』で推奨している減塩調味料のお問い合わせ先はこちら。

「だし入り料亭の味 減塩」マルコメ(株) お客様相談室 0120-85-5420、「いつでも新鮮」味わいリッチ減塩しょうゆ キッコーマン食品(株) お客様相談センター 0120-120-358、「やさしお」味の素(株) お客様相談センター 0120-68-8181

スタンダード ▶10ページ

- 野菜量140g以上(週平均)
- 食塩相当量2.8g以下(週平均)

1日ごとにメニューをお選びいただけます			まとめてのご注文でお得!		
	月～金 5日間	月～土 6日間		月～金 5日間	月～土 6日間
2人用	4,710 円	5,700 円	2人用	4,580 円	5,540 円
3人用	6,020 円	7,290 円	3人用	5,850 円	7,090 円



豚肉のはちみつみそ漬け焼き

154	155
2人用 900 円	3人用 1,150 円



焼きさばのピリ辛葱だれ

254	255
2人用 930 円	3人用 1,190 円



若鶏のから揚げ

354	355
2人用 980 円	3人用 1,250 円



牛そぼろと大根の生姜煮

454	455
2人用 920 円	3人用 1,180 円



まんだいのバターじょうゆ焼き

554	555
2人用 980 円	3人用 1,250 円



肉団子のあったかクリームシチュー

654	655
2人用 990 円	3人用 1,270 円

ライト ▶16ページ

- レンジや湯煎で作れる
簡単調理メニュー
- 食塩相当量3.5g以下(週平均)

1人用
からOK!

1日ごとにメニューをお選びいただけます			まとめてのご注文でお得!		
	月～金 5日間	月～土 6日間		月～金 5日間	月～土 6日間
1人用	3,980 円	4,760 円	1人用	3,800 円	4,550 円
2人用	7,410 円	8,860 円	2人用	7,080 円	8,470 円



紙包み ビーフシチュー

325	326
1人用 830 円	2人用 1,540 円



和風ハンバーグ

425	426
1人用 750 円	2人用 1,400 円



あんこうの香酢あん

125	126
1人用 820 円	2人用 1,530 円



10品目のお煮しめ

225	226
1人用 790 円	2人用 1,470 円



氷温造り 白身魚の西京焼き

525	526
1人用 790 円	2人用 1,470 円



醤油ラーメン

625	626
1人用 780 円	2人用 1,450 円

プレミアム

2/3月

消費期限:2/5(水)

三種きのこのヘルシー親子丼

ごぼうのわさびマヨサラダ／みそ汁

150 2人用 1,370円 151 3人用 1,750円

調理時間 約35分



医師監修メニュー

糖質	野菜量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
16.9g	約200g	367kcal	22.3g	20.8g	23.4g	906mg	(2.3g)

【手順1】ごぼうのわさびマヨサラダ

- ①ごぼうは泥を洗ってささがきにして水にさらし、ゆでて水気をきる。
- ②胡瓜は細切り、人参はせん切りにする。
- ③B(おろしわさびはお好みで加減)を合わせて①、②をあえる。

材 料	2人用	3人用
ごぼう(冷蔵)	80g	120g
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g
酢	小2/3	小1
しょうゆ(減塩)	小1/2	小2/3
B おろしわさび	小1/2	小2/3
マヨネーズ	大1 1/3	大2

【手順2】みそ汁

- ①キャベツはざく切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れる。

材 料	2人用	3人用
油揚げ	2/3枚	1枚
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
だし汁	300ml	450ml
みそ(減塩)	大1	大1 1/2

【手順3】三種きのこのヘルシー親子丼

- ①椎茸は薄切り、えのき茸は根元を切って半分に切り、ぶなしめじは根元を切って小房に分ける。
- ②鍋にA、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて煮、火が通ったら溶き卵を流し入れて半熟状態で火を止め、蓋をして蒸らし、ざく切りにしたみつばを散らす。

フライパンなど浅い鍋に人数分まとめて作ると簡単です。

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	120g	180g
生椎茸(冷蔵)	1 1/3枚	2枚
えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
卵	2コ	3コ
だし汁	150ml	220ml
A さとう	大2/3	大1
しょうゆ(減塩)	大1 2/3	大2 1/2
みりん	大1	大1 1/2
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ

プレミアム

2/4 火

消費期限:2/6(木)

生姜たっぷり!豚ロースやわらか生姜焼き

糸こんにゃくとひじきの煮もの/かぶの浅漬け

250 2人用 1,400円 251 3人用 1,790円

調理時間 約35分



糖質	野菜量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)	アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
25.5g	約110g	389kcal	20.9g	19.4g	31.2g	1102mg	(2.8g)	アレルギー物質を含む食品 五目揚げ	●		●				

下ごしらえ

⑦ひじきはたっぷりの水につけて戻す。

①生姜は半量をおろしてAと合わせ、食べやすく切った豚肉を約20分つけておく。

【手順1】糸こんにゃくとひじきの煮もの

①糸こんにゃくはゆでて食べやすく切る。人参は細切り、五目揚げは短冊切りにする。

②鍋にC、①、⑦を入れて蓋をして中火で煮、ごまを加えてさっと混ぜる。

材料	2人用	3人用
五目揚げ	1 1/3枚	2枚
小芽ひじき	10g	15g
糸こんにゃく又しらたき	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	170ml	220ml
C さとう・みりん	各大2/3	各大1
しょうゆ(減塩)	大1 1/3	大2
白ごま	小1	大1/2

【手順2】かぶの浅漬け

①かぶは薄切り、茎はざく切りにし、分量の塩を混ぜてもみ、水気を絞る。

材料	2人用	3人用
かぶ(冷蔵) [地域により個数変更させていただきます場合があります]	1 1/3コ	2コ
塩(減塩)	小1/4	小1/3

【手順3】生姜たっぷり!豚ロースやわらか生姜焼き

①残りの生姜はせん切りにする。

②Bを合わせておく。

③フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした豚肉を焼き、②、①を加えてからめ、ちぎったレタス、ミニトマトと共に盛る。

材料	2人用	3人用
豚ロース薄切り肉	160g	240g
生姜	2/3かけ	1かけ
A 酒・しょうゆ(減塩)	各小2/3	各小1
片栗粉	適量	適量
油	大1/2	大2/3
さとう	小2/3	小1
酒	大1 1/3	大2
B しょうゆ(減塩)	大1	大1 1/2
みりん	大2/3	大1
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

プレミアム

2/5 水

消費期限:2/7(金)

長崎産かつおの塩麹漬焼き

れんこんのそぼろみそ炒め／白菜と青菜の磯あえ

350 2人用 1,340円 351 3人用 1,710円

調理時間 約30分



医師監修メニュー

糖質	野菜量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
22.5g	約220g	296kcal	27.6g	8.2g	26.6g	669mg	(1.7g)

下ごしらえ ㊦魚は解凍する。

〈長崎産かつお塩麹漬〉旬の時に長崎県内で水揚げされた、上質な脂がのったかつおを使用し、塩麹漬けにしました。

【手順1】白菜と青菜の磯あえ

- ①青菜、白菜はざく切りにし、共にゆでて水に取り、水気を絞る。
- ②Bを合わせて①、もみのりをあえる。

材料	2人用	3人用
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
白菜(冷蔵)	160g	240g
焼きのり	2/3袋	1袋
〔さとう〕	小2/3	小1
〔しょうゆ(減塩)〕	大1/2	大2/3

【手順2】長崎産かつおの塩麹漬焼き

- ①魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

材料	2人用	3人用
長崎産かつお塩麹漬(80g)(冷凍)	2切	3切

【手順3】れんこんのそぼろみそ炒め

- ①れんこんは半月又いちょうの薄切りにし、さっと水洗いする。舞茸は根元を切って小房に分け、玉葱は薄切りにする。
- ②Aを合わせる。
- ③フライパンに油を熱してひき肉、①を炒め、②を加えてからめ、小口切りにした細葱を散らす。

材料	2人用	3人用
豚ひき肉	60g	90g
れんこん(冷蔵)	120g	180g
舞茸(冷蔵)	1/3パック	1/2パック
玉葱	小2/3コ	小1コ
〔油〕	大1/2	大2/3
〔さとう〕	小1	大1/2
酒	大2/3	大1
A しょうゆ(減塩)	小1	大1/2
〔みそ(減塩)〕	大2/3	大1
細葱(冷蔵)	少々	少々

プレミアム

パンパンジー

鶏しゃぶの棒々鶏風

豆腐とチンゲン菜のとろとろ明太子煮

2/6 木

消費期限:2/8(土)

450 2人用 1,360円 451 3人用 1,740円

調理時間 約30分



医師監修メニュー

糖質	野菜量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)	アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
15.7g	約160g	324kcal	26.3g	15.7g	17.6g	748mg	(1.9g)	棒々鶏ソース	●						
								小袋明太子	●						

下ごしらえ

- ⑦小袋明太子は解凍する。
⑧豆腐は食べやすく切って水気をきる。



電子レンジで簡単水きり!
耐熱器の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねないように並べます 1パックで約2分～2分30秒(500W)

【手順1】豆腐とチンゲン菜のとろとろ明太子煮

- ①チンゲン菜はざく切り、太葱は斜め切りにする。
②鍋にB、太葱を入れて煮立て、チンゲン菜を加えて蓋をして中火で煮る。
③火が通ったら、豆腐、半量の⑦(お好みで加減)を加えてさっと煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごま油を振る。お好みで残りの⑦を添える。

材 料	2人用	3人用
小袋明太子(冷凍)	1 1/3袋	2袋
豆腐	1パック	1 1/2パック
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1 1/2株
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
水	170ml	220ml
B 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
B 塩(減塩)	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々
片栗粉	大2/3	大1
ごま油	少々	少々

【手順2】鶏しゃぶの棒々鶏風

- ①グリーンリーフはちぎり、トマト、胡瓜は食べやすく切る。
②鶏肉は薄いそぎ切りにしてAをもみ込み、片栗粉をまぶし、酒少々を加えたたっぷりの熱湯でゆでて冷ます。
③①、②を盛り、棒々鶏ソースをかける。

材 料	2人用	3人用
若鶏ムネ肉	160g	240g
A しょうゆ(減塩)	大1/2	大2/3
A お好みでおろし生姜	少々	少々
片栗粉	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
棒々鶏ソース	2袋	3袋

プレミアム

2/7 金

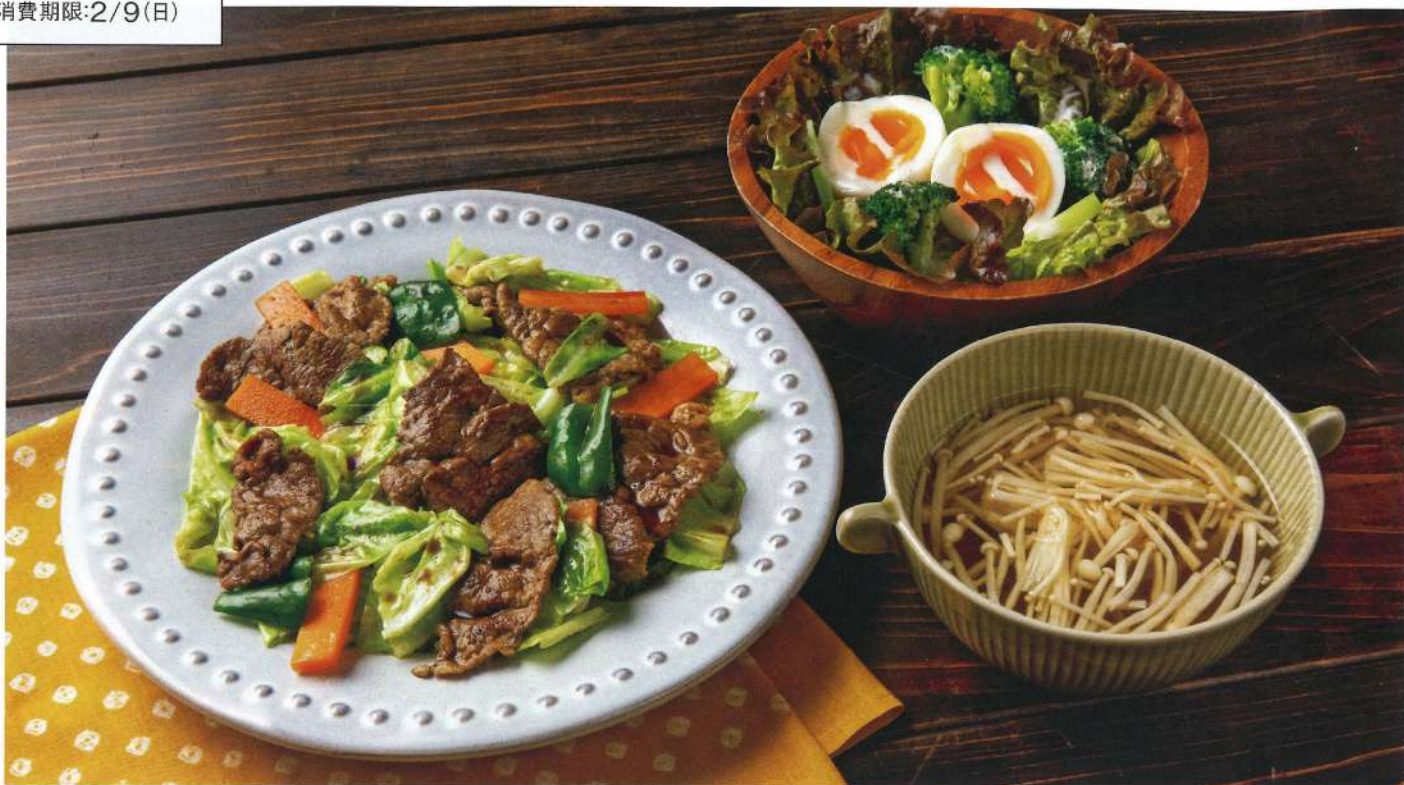
消費期限:2/9(日)

牛肉と彩り野菜のカレー風味炒め

半熟卵とブロッコリーのサラダ/えのきのスープ

550 2人用 1,510円 551 3人用 1,930円

調理時間 約35分



糖質 10.2g	野菜量 約230g	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)	アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
		293kcal	20.2g	16.9g	15.4g	827mg	(2.1g)	かき油<オイスターソース>	●						
								シーザードレッシング	●	●	●				

下ごしらえ ⑦卵は半熟にゆでる(沸騰後約6分、ゆで上がったらずちに流水の下で1~2分冷やす)。

【手順1】えのきのスープ

- ①えのき茸は根元を切り、半分に切る。
- ②鍋に水、コンソメ、①を入れて煮、**B**で調味する。

材料	2人用	3人用
えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
水	300ml	450ml
コンソメ	1/2コ	2/3コ
B しょうゆ(減塩)・こしょう	各少々	各少々

【手順2】半熟卵とブロッコリーのサラダ

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにしてラップで包み電子レンジで加熱する(目安として1/3コ約2分)。サニーレタスはちぎる。
- ②①、半分に切った⑦を盛り、ドレッシングをかける。

材料	2人用	3人用
卵	2コ	3コ
ブロッコリー(冷蔵)	1/3コ	1/2コ
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
シーザードレッシング	1 1/3袋	2袋

【手順3】牛肉と彩り野菜のカレー風味炒め

- ①牛肉は、塩、黒こしょうする。
- ②キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、人参は食べやすく切る。
- ③かき油、カレー粉(お好みで加減)、**A**を合わせる。
- ④フライパンに油を熱して①、②を炒め、③を加えて炒め合わせる。

材料	2人用	3人用
牛切り落とし肉	100g	150g
A 塩(減塩)・ 黒こしょう(あらびき)	各少々	各少々
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1 1/2コ
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
かき油<オイスターソース>	1 1/3袋	2袋
カレー粉	小2/3	小1
酒	大1	大1 1/2
A しょうゆ(減塩)	小2/3	小1

プレミアム

2/8 土

消費期限:2/9(日)

あっさりかに鍋

650 2人用 1,550円 651 3人用 1,980円

調理時間 約30分



糖質	野菜量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)	アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
12.2g	約230g	256kcal	20.8g	11.8g	16.1g	1142mg	(2.9g)	アレルギー物質を含む食品 かに鍋セット	●		●				●

【手順1】あっさりかに鍋

材料

2人用

3人用

①春菊は葉と茎の柔らかい部分を摘み取り、椎茸は飾り包丁を入れる。その他の野菜、油揚げ、軽く水気をきった豆腐は食べやすく切る。

②鍋に解凍したスープ、水(目安としてスープ1袋につき300ml)を煮立て、凍ったままの紅ずわいがに、団子、①(春菊以外)を入れて煮、最後に春菊を加えてさっと煮る。

〈かに鍋セット〉日本海で漁獲された紅ずわいがにの爪、肩肉、かに団子、スープの鍋セットです。スープは、かにによく合う和風味に仕上げました。

(写真は3人用の量です)

かに鍋セット(冷凍)

紅ずわいがに

110g

165g

かに団子

6コ

9コ

スープ(30g)

2袋

2袋

油揚げ

2/3枚

1枚

豆腐

2/3パック

1パック

生椎茸(冷蔵)

2枚

3枚

白菜(冷蔵)

200g

300g

太葱(冷蔵)

2/3本

1本

大根(冷蔵)

100g

150g

人参(冷蔵)

40g

60g

春菊(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

〔水〕

スタンダード

2/3月

消費期限:2/5(水)

豚肉のはちみつみそ漬け焼き

チーズかぼちゃサラダ

154 2人用 900円 155 3人用 1,150円

調理時間 約25分



野菜量 約190g	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)	アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	446kcal	22.2g	25.8g	29.0g	669mg	(1.7g)	スティックチーズ		●					

下ごしらえ

⑦かぼちゃは種を取ってラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)、フォークで粗くつぶす。

①豚肉はおろした生姜、はちみつ、**A**を合わせた中に約10分つけておく。

【手順1】チーズかぼちゃサラダ

①玉葱は薄切りにして塩もみし、水にさらして水気を絞る。チーズは小口切りにする。

②枝豆はラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約1分)。

③⑦、①、②を**B**であえる。

材 料	2人用	3人用
スティックチーズ	2本	3本
かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g
玉葱	小2/3コ	小1コ
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
マヨネーズ	大1 1/3	大2
B 塩(減塩)	少々	少々
こしょう	少々	少々

【手順2】豚肉のはちみつみそ漬け焼き

①ピーマンは細切りにする。

②フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、塩、こしょうして盛る。

③油を足して①を焼き、②に盛る。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	160g	240g
生姜	1/3かけ	1/2かけ
はちみつ	2/3袋	1袋
酒	大1	大1 1/2
A みそ(減塩)	大1	大1 1/2
油	小2/3	小1
もやし(冷蔵)	100g	150g
ピーマン(冷蔵)	2/3コ	1コ
油	大1/2	大2/3
塩(減塩)	少々	少々
こしょう	少々	少々

栄養士
オススメ
POINT!

ビタミン、ミネラルを含むはちみつを、砂糖の代わりに使用しました。旨みのある豚肉に、はちみつのやさしい甘さとみそのコク、かくし味の生姜をプラスして満点の美味しさ♪



スタンダード

2/4 火

消費期限:2/6(木)

焼きさばのピリ辛葱だれ

ふんわり卵と白菜のあっさり炒め

254 2人用 930円 255 3人用 1,190円

調理時間 約25分



野菜量 約160g	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
	423kcal	28.2g	28.7g	9.7g	787mg	(2.0g)

【手順1】焼きさばのピリ辛葱だれ

- ①魚は半分に切って両面に塩、こしょうする。
- ②太葱はみじん切りにする。
- ③豆板醤(お好みで加減)、Aを合わせ、②を加えて混ぜ合わせておく。
- ④魚をグリルで両面焼き、③をかける。

材 料	2人用	3人用
さば(フィーレ)(100g)	2枚	3枚
「塩(減塩)」	少々	少々
「こしょう」	少々	少々
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
豆板醤	2/3袋	1袋
「さとう」	大1/2	大2/3
酢	大1	大1 1/2
A しょうゆ(減塩)	大1	大1 1/2
「ごま油」	大1	大1 1/2

【手順2】ふんわり卵と白菜のあっさり炒め

- ①ぶなしめじは根元を切って小房に分け、白菜、にらはざく切り、人参は短冊切りにする。
- ②溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、油を熱したフライパンでふんわりと炒めて取り出す。
- ③続いて①を炒め、Bで調味し、②を戻し入れてさっと炒める。

材 料	2人用	3人用
卵	2コ	3コ
「塩(減塩)」	少々	少々
「こしょう」	少々	少々
「油」	大1/2	大2/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/3パック	1/2パック
白菜(冷蔵)	200g	300g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
人参(冷蔵)	40g	60g
「鶏がらスープの素」	小2/3	小1
酒	大1/2	大2/3
B 塩(減塩)	少々	小1/4
「こしょう」	少々	少々

スタンダード

2/5 水

消費期限:2/7(金)

若鶏のから揚げ

たっぷりきのこの野菜汁

354 2人用 980円 355 3人用 1,250円

調理時間 約25分



野菜量 約150g	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
	418kcal	21.9g	24.2g	27.7g	669mg	(1.7g)

下ごしらえ ㊦鶏肉はAをもみ込む。

【手順1】たっぷりきのこの野菜汁

- ①舞茸は根元を切って小房に分け、えのき茸は根元を切って半分に切る。
キャベツ、人参、油揚げは食べやすく切る。
- ②鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れる。

材 料	2人用	3人用
油揚げ	2/3枚	1枚
舞茸(冷蔵)	1/3パック	1/2パック
えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	400ml	600ml
みそ(減塩)	大1 1/3	大2

【手順2】若鶏のから揚げ

- ①さつま芋は輪又半月切りにし、さっと水洗いして水気を拭き取る。
- ②約170℃の揚げ油で、①、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ(目安として2人用さつま芋約2～3分、鶏肉約5～6分)、ちぎったレタスと共に盛る。

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g
酒	大2/3	大1
A しょうゆ(減塩)	大2/3	大1
お好みでおろし生姜	少々	少々
片栗粉	適量	適量
さつま芋	80g	120g
揚げ油		
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

スタンダード

2/6 木

消費期限:2/8(土)

牛そぼろと大根の生姜煮

ほうれん草の白あえ

454 2人用 920円 455 3人用 1,180円

調理時間 約30分



野菜量 約210g	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)	アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	374kcal	22.0g	17.4g	30.7g	945mg	(2.4g)	ちくわ	●		●				

【手順1】牛そぼろと大根の生姜煮

- ①生姜の半量はみじん切り、残りはせん切りにして水にさらす。
- ②大根、人参(白あえにも使用)は乱切りにする。
- ③フライパンに油、みじん切りの生姜を入れて火にかけ、ひき肉、②の順に加えて炒め、**A**を加えて落とし蓋をし、中火で煮る。
- ④③を盛り、せん切りの生姜をのせる。

材 料	2人用	3人用
牛ひき肉	100g	150g
大根(冷蔵)	300g	450g
人参(冷蔵)	40g	60g
生姜	1/2かけ	2/3かけ
〔油〕	大2/3	大1
〔水〕	200ml	300ml
さとう	大1	大1 1/2
A 酒	大1 1/3	大2
しょうゆ(減塩)	大1 2/3	大2 1/2
〔みりん〕	大1 1/3	大2

【手順2】ほうれん草の白あえ

- ①豆腐は熱湯に通してザルにあげ、キッチンペーパーで水気をきる。
- ②ほうれん草はざく切り、人参(生姜煮にも使用)は細切りにし、共にゆでて水に取り、水気を絞ってしょうゆを振りかけておく。ちくわは小口切りにする。
- ③①にすりごま、**B**を加えてよくすり混ぜ、②をあえる。

材 料	2人用	3人用
ちくわ	1 1/3本	2本
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
人参(冷蔵)	少々	少々
〔しょうゆ(減塩)〕	小2/3	小1
豆腐	2/3パック	1パック
すりごま	大2/3	大1
〔さとう〕	大1 1/3	大2
B 塩(減塩)	小1/4	小1/3
〔しょうゆ(減塩)〕	小1	大1/2

スタンダード

2/7 金

消費期限:2/9(日)

まんだいのバターじょうゆ焼き

ウインナーとキャベツのコンソメ煮

554 2人用 980円 555 3人用 1,250円

調理時間 約25分



野菜量 約180g	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
	263kcal	23.0g	12.8g	14.5g	827mg	(2.1g)

下ごしらえ ㊦魚は解凍し、塩、こしょうする。

【手順1】ウインナーとキャベツのコンソメ煮

- ①れんこんは半月又いちょう切りにし、さっと水洗いする。キャベツはざく切り、人参は半月切り、ウインナーは斜め切りにする。
- ②鍋に水、コンソメ、①を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったらBで調味する。

材料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
れんこん(冷蔵)	80g	120g
人参(冷蔵)	40g	60g
水	220ml	300ml
コンソメ	2/3コ	1コ
しょうゆ(減塩)	小1	大1/2
B 塩(減塩)	少々	少々
黒こしょう(あらびき)	少々	少々

【手順2】まんだいのバターじょうゆ焼き

- ①フライパンに油を熱して魚を焼き、Aを加えてからめ、ちぎったグリーンリーフ、ミニトマトと共に盛る。

材料	2人用	3人用
まんだい(80g)(冷凍)	2切	3切
塩(減塩)	少々	少々
こしょう	少々	少々
油	大1/2	大2/3
バター	大1	大1 1/2
A しょうゆ(減塩)	大1	大1 1/2
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

スタンダード

2/8 土

消費期限:2/9(日)

肉団子のあったかクリームシチュー

チキンと海藻のサラダ

654 2人用 990円 655 3人用 1,270円

調理時間 約30分



野菜量 約140g	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)	アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
	456kcal	20.4g	21.1g	47.3g	1614mg	(4.1g)	肉団子	●	●					
							シチューミックス(クリーム)	●	●					

下ごしらえ ㊦海藻ミックスは水につけて戻す。

【手順1】肉団子のあったかクリームシチュー

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにしてラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として1/3コ約2分)。じゃが芋、人参は乱切り、玉葱はくし形切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、凍ったままの肉団子、①(ブロッコリー以外)を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
- ③火が通ったら、ブロッコリーを加えてさっと煮、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろみがつくまで煮、こしょうを振る。

材 料	2人用	3人用
肉団子(冷凍)	8コ	12コ
ブロッコリー(冷蔵)	1/3コ	1/2コ
じゃが芋	2コ	3コ
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
シチューミックス(クリーム)	50g	70g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	700ml
こしょう	少々	少々

【手順2】チキンと海藻のサラダ

- ①鶏肉は耐熱器にのせて分量の酒を振り、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分)。
- ②貝割大根は根元を切って半分に切り、サニーレタスはちぎる。
- ③①、②、㊦を盛り、合わせたAを添える。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
酒	小1	大1/2
海藻ミックス	2g	3g
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
味付けポン酢	大1 1/3	大2
ごま油	大2/3	大1

ライト

2/3月

消費期限:2/5(水)

あんこの香酢あん

豚バラ肉と大根の生姜煮／野菜焼売

125 1人用 820円 126 2人用 1,530円



調理時間 (1人用) 約 10分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム (食塩相当量)
383kcal	14.7g	13.9g	47.2g	1496mg (3.8g)

作り方

あんこの香酢あん

約10分

※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。

あんこの唐揚げに中国三大名酢のひとつ、「鎮江香酢(ちんこうこうず)」を使用した、特製ソースを合わせました。



豚バラ肉と大根の生姜煮

約8分

※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。



野菜しゅうまい

水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをし、凍ったまま目安として3コ約2分(6コ約3分20秒)加熱。



6種の野菜と豆腐などから作った食物繊維入りのしゅうまい。

材 料	1人用	2人用
あんこの香酢あん(150g)(冷凍)	1袋	2袋
豚バラ肉と大根の生姜煮(110g)(冷凍)	1袋	2袋
野菜しゅうまい(食物繊維入り)(冷凍)	3コ	6コ

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
あんこの香酢あん	●	●					
豚バラ肉と大根の生姜煮	●						
野菜しゅうまい(食物繊維入り)	●		●				

ライト

2/4火

消費期限:2/6(木)

10品目のお煮しめ

深川飯／青梗菜と木耳のしそ風味あえ

225 1人用 790円 226 2人用 1,470円



調理時間 (1人用) 約 15分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム (食塩相当量)
253kcal	17.7g	7.7g	29.1g	1181mg (3.0g)

※ご飯の栄養量は含まれません

作り方

10品目のお煮しめ

約10～12分

鶏肉、角揚げ、かぼちゃ、人参、筍、れんこん、椎茸、昆布、こんにゃく、枝豆の10品目が入った、彩り豊かな煮ものです。



深川飯の具

約7分

※湯煎後、温かいご飯に混ぜる。



青梗菜と木耳のしそ風味あえ



材 料	1人用	2人用
10品目のお煮しめ(180g)(冷凍)	1袋	2袋
深川飯の具(70g)(冷凍)	1袋	2袋
ご飯 (茶碗に軽く)	約150g (1杯)	約300g (2杯)
青梗菜と木耳のしそ風味あえ(60g)(冷凍)	1袋	2袋

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
10品目のお煮しめ	●						
深川飯の具	●						
青梗菜と木耳のしそ風味あえ	●						

調味料等はご家庭でご用意ください

◎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。

ライト

2/5 水

消費期限:2/7(金)

紙包み ビーフシチュー

えびカツ／春雨サラダ

325 1人用 830円 326 2人用 1,540円



調理時間 (1人用) 約 10分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
429kcal	19.7g	21.8g	38.7g	1102mg	(2.8g)

作り方

紙包み ビーフシチュー

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袋約5分加熱。

※レンジ加熱後、軽く混ぜる。



えびカツ

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(2パック約2分50秒)加熱。



春雨サラダ

約3〜4分



材 料	1人用	2人用
紙包み ビーフシチュー(145g)(冷凍)	1袋	2袋
えびカツ(40g×2コ)(油調済)(冷凍)	1パック	2パック
春雨サラダ(50g)(冷凍)	1袋	2袋

レンジで簡単にできる紙包み商品は、具材が蒸気で蒸され、袋の中で調理されるのでふっくらおいしく仕上がります。

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
紙包み ビーフシチュー	●	●					
えびカツ	●	●				●	
春雨サラダ	●	●	●				

●紙包み ビーフシチュー…牛タン下:アメリカ産、ポテト:アメリカ製造

ライト

2/6 木

消費期限:2/8(土)

和風ハンバーグ

けんちん汁／いんげんのごまあえ

425 1人用 750円 426 2人用 1,400円



調理時間 (1人用) 約 10分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
341kcal	21.2g	9.5g	44.5g	1378mg	(3.5g)

作り方

あっさり和風ハンバーグ

約8分

だしの風味を活かし、あっさり優しい味わいに仕上げました。



けんちん汁

約10分

豆腐、里芋、大根、長葱、椎茸等が入った具だくさんの汁ものです。



いんげんのごまあえ



材 料	1人用	2人用
あっさり和風ハンバーグ(170g)(冷凍)	1袋	2袋
けんちん汁(155g)(冷凍)	1袋	2袋
いんげんのごまあえ(50g)(冷凍)	1袋	2袋

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
あっさり和風ハンバーグ	●	●					
けんちん汁	●						
いんげんのごまあえ	●				●		

ライト

2/7 金

消費期限:2/9(日)

氷温造り 白身魚の西京焼き

鶏肉のカラフル塩炒め／しらすとわかめの酢のもの

525 1人用 790円 526 2人用 1,470円

作り方

氷温造り シルバー西京焼

約7分

氷温帯(0℃以下で魚の身が凍る寸前の温度域)で加工する氷温熟成製法により魚の旨みを引き出しています。



鶏肉のカラフル塩炒め

約10分

※湯煎後、器に出し軽く混ぜる。

鶏肉とピーマン、玉葱をあっさりとした塩味で仕上げました。



しらすとわかめの酢のもの



材料	1人用	2人用
氷温造り シルバー西京焼(80g)(冷凍)	1切	2切
鶏肉のカラフル塩炒め(155g)(冷凍)	1袋	2袋
しらすとわかめの酢のもの(60g)(冷凍)	1袋	2袋

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
鶏肉のカラフル塩炒め	●	●					
しらすとわかめの酢のもの	●						

●氷温造り シルバー西京焼…シルバー:ニュージーランド産
鶏肉のカラフル塩炒め…鶏肉:タイ産



調理時間(1人用) 約10分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
478kcal	26.7g	34.6g	14.9g	1260mg	(3.2g)

ライト

2/8 土

消費期限:2/9(日)

■本日は前日お届けです

醤油ラーメン

ごもく豆／温玉サラダ

625 1人用 780円 626 2人用 1,450円

作り方

具付麺醤油ラーメンセット

①もやしは軽く洗ってラップで包み、目安として50g約1分(100g約1分30秒)加熱し、水気をきる。

②耐熱器に水、添付のスープを入れてよく混ぜる。

③②に凍ったままの麺を具材を上にして加え、ラップをせずに目安として1人用約8分30秒加熱。

塩分を控えている方はスープを残すようにしましょう。



ごもく豆

※袋から出してそのまま召し上がれます。

温玉サラダ

①レタス…ちぎる

②①、温泉卵を盛り、ドレッシングをかける。

材料	1人用	2人用
具付麺醤油ラーメンセット(冷凍)		
具付めん(201g)	1袋	2袋
スープ(35g)	1袋	2袋
水	約300ml	約600ml
もやし(冷蔵)	50g	100g
ごもく豆(100g)	1袋	2袋
温泉卵	1コ	2コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ノンオイルドレッシング(減塩和風)	1袋	2袋

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳	卵	そば	落花生	えび	かに
具付麺醤油ラーメンセット	●	●	●				
ごもく豆	●						
ノンオイルドレッシング(減塩和風)	●						



調理時間(1人用) 約10分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
644kcal	29.7g	19.6g	86.9g	2835mg	(7.2g)

*具付麺醤油ラーメンセットの栄養量(368kcal)を含む
*具付麺醤油ラーメンセットのスープ全量の栄養価となるため、食塩相当量の週平均が3.5g以上となっています。

2/5 水



NEW!! だったん 韃靼そばふりかけ

優れた栄養価で注目されている「韃靼そば」を香ばしいふりかけにしました。

〈韃靼そば〉普通のそばより厳しい環境でも育つため、山岳地帯で多く栽培されてきた。近年日本においても北海道や北陸地方等で栽培されており、ルチンやポリフェノールを多く含むことで知られている。

- 90g×2本
- ※ 賞味期限: 常温5か月
- 小麦、卵、そば使用
- 100gあたり497kcal

352 1,080円



2/6 木



NEW!! 料亭合わせ アカモクとオクラのみそ汁

アカモクとオクラを使用した、ねばしゃき食感が楽しめるおみそ汁。アカモクは三重県産を使用しています。

〈アカモク〉ワカメや昆布同様の褐藻綱に属する海藻の一種。シャキシャキとした歯触りで、噛むと粘り気が出る。

- 89.2g(5食)×2袋
- ※ 賞味期限: 常温4か月
- 小麦使用
- 1食(17.8g)あたり28kcal

452 850円



2/7 金



青森県産 黒にんにく熟成

青森県産のにんにくを海洋深層水に漬け込み、じっくり黒くなるまで熟成させました。1日1～2片を目安に皮をむいてお召し上がりください。

〈黒にんにく〉ポリフェノール含有量が生のにんにくの約8倍といわれている。

- 70g×2袋
- ※ 賞味期限: 常温3か月
- 100gあたり181kcal

552 1,398円



Dr.広川の
元気になる
コラム

健康寿命を延ばす 食生活のすすめ



ひろかわ よしひろ
広川 慶裕先生

認知症予防医。ひろかわクリニック院長。京都大学医学部卒業。麻酔科専門医を経て、精神科医に転向し、認知症やうつ病などメンタルの治療に専念。「認知症」は「生活習慣病」の終着駅との考えに基づき、食事や生活習慣の見直しを提案。

コラム1

40代になったら、 生活習慣病予防の対策を

日本人の平均寿命が延びて、今や人生100年と言われる時代。しかし、40代を境に高血圧、糖尿病をはじめとした生活習慣病が増加傾向にあります。生活習慣病は長年の食事や生活習慣がもとで発症し、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを高めることで知られています。しかも、その原因となる「動脈硬化＝血管の老化」が進むことが引き金となって「認知症」となることをご存知でしょうか。**食事や生活習慣を改善することが、健康寿命を延ばすことにつながるのです。**

コラム2

食事を改善する際、 4つのポイントがあります

生活習慣病を予防するには食事の改善が第一歩。適正なカロリーの範囲内でバランスよく食べるには、コツがあります。私が皆さんに提案するのは「腸活」「血液サラサラ」「骨と筋肉の強化」「糖質は1回の食事で30gに」という4つのポイント。たとえば動脈硬化の予防には糖質をとりすぎないことが重要ですし、骨と筋肉の強化には良質なたんぱく質がかかせません。これから毎週、健康づくりに役立つ知恵や、手軽にできる健康法をお伝えします！お楽しみに！



ご利用いただく方に

●本誌に掲載のメニュー・商品は軽減税率の対象となり、表示価格は消費税(8%)込みの価格です。●お支払いは便利なヨシケイNICOSカード、口座引落等を用意しております。詳しくは販売員にお尋ねください。●ご注文の変更は販売員にお尋ねください。商品により変更できない場合もありますのでご了承ください。●4人以上の場合は、組み合わせてご利用ください。●天候異変等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただく場合がございます。●夕食材料セットはできるだけメニュー日にお召し上がりください。●材料表の分量表示は、お届けする食材の分量です。●栄養量の表示(食品標準成分表にて3人用を基準に1人分を算出)には、ご飯は含まれておりません。目安となるご飯の量とエネルギー(茶碗 小盛1杯(100g)約168kcal、中盛1杯(150g)約252kcal)●単品商品の栄養量(カロリー)は、製造メーカーのデータに基づくもので、ご家庭で調理する際の調味料等は含まれておりません。表記のない商品につきましては、お問い合わせください。●野菜は流水でよく洗ってお使いください。●アレルギー物質表示はお届け商品の特定原材料7品目(小麦、乳、卵、そば、落花生、えび、かに)を●印にてメニュー上に表記してあります(地域により一部商品が異なる場合がございますので、ご不明な点がございましたらお問い合わせください)。●ご飯はお届け材料に含まれません。●調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた、2人用の目安です。●加熱時間は2人用を目安にしておりますが、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。●レシピページの調理写真は記載のない場合は1人用となります。●誌面とWEBで作り方の記載順が異なります。

お届け商品の保存方法について

●冷凍食品は早めに冷凍保管してください。●パッケージの表示またはメニュー表示に従って保存してください。表示のないものは常温にて保存してください。●各商品の消費期限・賞味期限につきましては、商品パッケージをご確認ください。誌面記載よりも長い場合がございます。

個人情報に関するお知らせ

ヨシケイグループはお客様とのより良い関係作りとその強化を目的として、お客様から申し込み時にいただいた情報は、ヨシケイの宅配事業における商品の提供とアフターサービス、及び新商品・サービスに関するお知らせのために利用します。個人情報に関するお問い合わせは当社のお客様相談窓口にご連絡ください。

最寄のヨシケイはこちらから

携帯
電話
専用



スマート
フォン
専用



栄養相談はこちらから



ヨシケイ開発(株)は
ISO9001を
認証取得しています



ヨシケイは 食品ロス削減国民運動に 参加しています。