4月の予定

簡便コースメニュー表

第１週

注文日	発送日
3月19日(火)	
～	4月3日(水)
3月25日(月)	

お届け内容

お届け品（主菜）	規格	調理方法	お届け品（副菜）	規格	調理方法
レンジでメンチカツ	1個	レンジ	大きな海鮮しゅうまい（ホタテ）	1個	レンジ
かきの旨みしょうゆ漬け	4粒	そのまま	小松菜と卵の炒め物	80g	レンジ・湯煎
赤味噌デミグラスハンバーグ	120ｇ	湯煎	桜えびの焼ビーフン	180g	レンジ
アジおろし煮	1切	レンジ・湯煎	おさしみぎばさ	100g	そのまま
国産鶏肉と野菜のバジル炒め	80g	湯煎	野菜入りつくね	2個	レンジ
真タラ煮付	1切	レンジ・湯煎	筍と菜の花のしんじょう	1袋	湯煎

第２週

注文日	発送日
3月26日(火)	
～	4月10日(水)
4月1日(月)	

お届け内容

お届け品（主菜）	規格	調理方法	お届け品（副菜）	規格	調理方法
豚肉のプルコギ風炒め	80g	湯煎	雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ	1個	レンジ
海鮮ぶっかけ丼（ほたて）	100g	そのまま	辛子めんたいこ	60g	そのまま
鶏肉の旨塩煮	80ｇ	湯煎	パッピーまんじゅう	2個	レンジ
氷温造り銀ひらす生姜醤油煮	100ｇ	湯煎	ひとくちチキン南蛮（タルタル入り）	2個	レンジ
鶏肉のマスタード焼	80g	湯煎	国産豚肉のハンバーグ（きのこ入り）	90ｇ	湯煎
サケ塩焼	1切	レンジ・湯煎	きんぴらごぼう	70ｇ	レンジ・湯煎

第３週

注文日	発送日
4月2日(火)	
～	4月17日(水)
4月8日(月)	

お届け内容

お届け品（主菜）	規格	調理方法	お届け品（副菜）	規格	調理方法
豚肉の和風おろしソース	80g	湯煎	７種の国産具材のれんこんもち	2個	レンジ
まん丸ねぎとろ	40ｇ	そのまま	だしがきいた切干大根煮	70ｇ	そのまま
HAL YAMASHITA監修　ゆず鶏団子ねぎ塩風味	4個	湯煎	ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮	2個	湯煎
ブリ照焼き	1切	レンジ・湯煎	手造りさつま揚げ・冷凍	1枚入	湯煎
若鶏の塩こうじ焼き	70g	湯煎	蒸し鶏セット（ペッパー）	140g	そのまま
かれいみぞれ煮	110g	湯煎	マカロニクリーム和え	70g	レンジ・湯煎

第４週

注文日	発送日
4月9日(火)	
～	4月24日(水)
4月15日(月)	

お届け内容

お届け品（主菜）	規格	調理方法	お届け品（副菜）	規格	調理方法
豚肉のスタミナねぎ塩炒め	80g	レンジ・湯煎	北海道タコバーグ	1個	レンジ
さば味噌煮	2切	レンジ・湯煎	国産大豆おから煮	70ｇ	そのまま
鶏肉のピカタ	80g	湯煎	鶏肉とひじきの旨醤油めし	2合用	炊く
サワラ梅煮	1切	レンジ・湯煎	鳴門産茎わかめやわらか煮	40g	そのまま
HAL YAMASHITA監修　鶏団子新和食旨煮	4個	湯煎	国産豚と赤ワインのボロネーゼ風	70g	レンジ・湯煎
赤魚塩焼	1切	レンジ・湯煎	三陸釜石産メカブ	40g	そのまま

※天候の影響・原料情勢によりやむを得ず商品の一部変更が発生する場合がございますので、あらかじめご了承ください。