

毎日手作りをお届け!

健康とやさしさをお届けします。

安心・安全野菜使用!



※お届け献立例

四季折々のおかずがいっぱい

おばんざい御膳

1食あたり
550円
(税込)

おかずがいっぱいで
夕飯が楽しみに
なりました。

	5日分	1食あたり
お1人様5日分	2,750円(税込)	550円(税込)
お2人様5日分	4,900円(税込)	490円(税込)

■ カロリー／1食あたり週平均約400kcal
■ 塩分控えめ／1食あたり週平均3g以内

〈お届け献立例〉メニューは毎日日替りです。※写真はメニューの一例です。



- ・ 天ぷら
- ・ ひじきと根菜の明太サラダ
- ・ 肉じゃが
- ・ 小松菜としらすの煮浸し
- ・ レバーニラ煮
- ・ 漬物



- ・ チキンカツ煮
- ・ なます
- ・ さつまいもと蓮根の煮物
- ・ ウインナーキャベツ炒め
- ・ ブロッコリーのガーリック風
- ・ 高菜漬け



- ・ 魚のおろし煮
- ・ 人参とセロリのサラダ
- ・ 里芋と牛蒡の味噌そぼろ
- ・ ワカメとツナの炒り煮
- ・ ほうれん草と帆立の煮浸し
- ・ 茄子漬け



- ・ 魚の照り焼き
- ・ マカロニのベーコンサラダ
- ・ 大根と豚肉のオイスターソース
- ・ 炒り豆腐
- ・ もやしぜんまいナムル
- ・ たたき胡瓜



※お届け献立例

ごはんが付いて手間いらず

けんこう長寿弁当

1食あたり
520円
(税込)

体によい食事を
毎日摂るのは難しいと
思っていました。

	5日分	1食あたり
お1人様5日分	2,600円(税込)	520円(税込)
お2人様5日分	4,600円(税込)	460円(税込)

■ カロリー／1食あたり週平均約500kcal
■ 塩分控えめ／1食あたり週平均3g以内

〈お届け献立例〉メニューは毎日日替りです。※写真はメニューの一例です。



- ・ 散らし寿司
- ・ 魚の塩焼き
- ・ なます
- ・ ジャガイモのそぼろあん
- ・ 野菜のトマト煮
- ・ 金時豆



- ・ ご飯
- ・ ビーフシチュー
- ・ 蓮根のはさみ揚げ
- ・ 薄揚げと昆布の旨煮
- ・ ジャガイモシャキシャキサラダ



- ・ 梅菜めしご飯
- ・ 鶏照り焼き
- ・ 煮卵
- ・ はんぺんのあんかけ
- ・ たたき胡瓜
- ・ 割干大根たまり漬け



- ・ 五穀米
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ 大根とツナのサラダ
- ・ ひじきと豆の炒り煮
- ・ 金平牛蒡
- ・ しば漬け