

注文締切	発送日
水曜日	翌週火・水・金

配送スケジュール

4食発送	毎週火曜発送4食(①~④)		毎週水曜発送4食(⑤~⑧)		毎週金曜発送4食(⑪~⑭)	
6食発送	毎週水曜発送6食(③~⑧)				毎週金曜発送6食(⑨~⑭)	
03月07日 締切 03月14日 03月20日	①海老と ブロッコリーの炒め物	③肉じゃが	⑤鶏肉の 胡麻味噌煮	⑦さんまの蒲焼	⑨きのこ卵の ねぎ塩炒め	⑪鯖の漬け焼き ⑬つくねとねぎ焼き
	②ポークソテー	④回鍋肉	⑥帆立と根野菜の 照り煮	⑧スパニッシュオムレツ	⑩チキンピカタ	⑫絹麻婆豆腐 ⑭牛肉の野菜巻き
03月14日 締切 03月21日 03月27日	①たっぷり野菜の 炒り煮	③鯨の 生姜風味焼き	⑤肉団子と筍の 煮物	⑦帆立の クリームシチュー	⑨いかと野菜の カレー炒め	⑪手作りメンチカツ ⑬春雨の中華炒め
	②酢豚	④松風蒸し	⑥ぶりの照り焼き	⑧幕の内弁当	⑩エスニックカレー	⑫あさりとツナの 炒り豆腐 ⑭親子煮
03月21日 締切 03月28日 04月03日	①貝柱と野菜の かき揚げ	③揚げ鶏の味噌炒め	⑤鮭の 山葵マヨネーズ焼き	⑦むつの胡麻味噌焼き	⑨赤魚のおろし煮	⑪ビーフシチュー ⑬さわらの魚田
	②豚肉のパンソテー	④ポトフ	⑥鶏肉の生姜醤油焼き	⑧ポークピカタ	⑩かじきの香味焼き	⑫豚肉の赤ワイン煮 ⑭鶏肉ときのこの 春巻き
03月28日 締切 04月04日 04月10日	①牛肉の オイスター炒め	③高野豆腐と野菜の 炊き合わせ	⑤豚カツ	⑦富貴寄せ煮	⑨鶏もも肉のくわ焼き	⑪鯖の生姜味噌焼き ⑬豚肉の 葱味噌ソース
	②鮭の幽庵焼き	④鶏肉の青梗菜の 中華煮込み	⑥白身魚と海老の 甘酢あんかけ	⑧かれのい唐揚げ ねぎあん	⑩野菜の旨煮	⑫茶巾豆腐 ⑭肉団子の 甘酢あんかけ
04月04日 締切 04月11日 04月17日	①鶏肉の タラトウユ風	③豚肉の味噌燗焼き	⑤肉団子の照り煮	⑦八宝菜	⑨鶏肉の香味揚げ	⑪スパイシーハンバーグ ⑬手作り餃子
	②鮭のうに黄身焼き	④がんもの煮付け	⑥うなぎの蒲焼	⑧きじ焼き	⑩焼き豆腐とつみれの 炊き合わせ	⑫鶏肉とザーサイの ソテー ⑭鯖とごぼうの煮物
04月11日 締切 04月18日 04月24日	①ぶりの幽庵焼き	③ハッシュドビーフ	⑤クリームシチュー	⑦肉じゃが	⑨和風オムレツ	⑪豚肉の磯辺焼き ⑬ロールキャベツ
	②玉かつ煮	④蒸し鶏の 胡麻味噌ソース	⑥海老と豆腐の とろとろ煮込み	⑧生揚げの オイスター炒め	⑩かれのいの煮付け	⑫さんまのピカタ ⑭鶏肉のグリル きのこソース

週4食定期コース (A)パターン 火曜発送4食 (B)パターン 水曜発送4食 (C)パターン 金曜発送4食

週6食定期コース (A)パターン 水曜発送6食 (B)パターン 金曜発送6食

週8食定期コース (A)パターン 火曜発送4食 + 水曜発送4食 (B)パターン 火曜発送4食 + 金曜発送4食

(C)パターン 水曜発送4食 + 金曜発送4食

週10食定期コース (A)パターン 火曜発送4食 + 金曜発送6食 (B)パターン 水曜発送4食 + 金曜発送6食

(C)パターン 水曜発送6食 + 金曜発送4食

週12食定期コース (A)パターン 火曜発送4食 + 水曜発送4食 + 金曜発送4食

(B)パターン 水曜発送6食 + 金曜発送6食

週14食定期コース 火曜発送4食 + 水曜発送4食 + 金曜発送6食