

|      |          |
|------|----------|
| 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) |                |
| 06月06日<br>締切<br>06月13日<br>▼<br>06月19日 | ①海老とブロッコリーの炒め物  | ③つくねとねぎ焼き     | ⑤きのことうのねぎ塩炒め    | ⑦さんまの蒲焼     | ⑨牛肉の野菜巻き     | ⑪チキンピカタ         | ⑬鶏肉の胡麻味噌煮      |
|                                       | ②ポークソテー         | ④肉じゃが         | ⑥帆立と根野菜の照り煮     | ⑧鯖の漬け焼き     | ⑩絹麻婆豆腐       | ⑫スパニッシュオムレツ     | ⑭回鍋肉           |
| 06月13日<br>締切<br>06月20日<br>▼<br>06月26日 | ①いかと野菜のカレー炒め    | ③手作りメンチカツ     | ⑤春雨の中華炒め        | ⑦たっぷり野菜の炒り煮 | ⑨帆立のクリームシチュー | ⑪肉団子と筍の煮物       | ⑬鱈の生姜風味焼き      |
|                                       | ②エスニックカレー       | ④あさりとツナの炒り豆腐  | ⑥松風蒸し           | ⑧酢豚         | ⑩幕の内弁当風      | ⑫ぶりの照り焼き        | ⑭親子煮           |
| 06月20日<br>締切<br>06月27日<br>▼<br>07月03日 | ①赤魚のおろし煮        | ③ビーフシチュー      | ⑤鮭の山葵マヨネーズ焼き    | ⑦ポークピカタ     | ⑨鶏肉ときのこの春巻き  | ⑪さわらの魚田         | ⑬むつの胡麻味噌焼き     |
|                                       | ②かじきの香味焼き       | ④豚肉の赤ワイン煮     | ⑥揚げ鶏の味噌炒め       | ⑧豚肉のパンソテー   | ⑩貝柱と野菜のかき揚げ  | ⑫鶏肉の生姜醤油焼き      | ⑭ポトフ           |
| 06月27日<br>締切<br>07月04日<br>▼<br>07月10日 | ①鶏もも肉のくわ焼き      | ③鯖の生姜味噌焼き     | ⑤野菜の旨煮          | ⑦牛肉のオイスター炒め | ⑨富貴寄せ煮       | ⑪豚カツ            | ⑬高野豆腐と野菜の炊き合わせ |
|                                       | ②豚肉の葱味噌ソース      | ④鶏肉と青梗菜の中華煮込み | ⑥肉団子の甘酢あんかけ     | ⑧鮭の幽庵焼き     | ⑩茶巾豆腐        | ⑫白身魚と海老の甘酢あんかけ  | ⑭かれのい唐揚げねぎあん   |
| 07月04日<br>締切<br>07月11日<br>▼<br>07月17日 | ①鶏肉の香味揚げ        | ③スパイシーハンバーグ   | ⑤豚肉の味噌燗焼き       | ⑦鶏肉のラタトゥイユ風 | ⑨手作り餃子       | ⑪がんもの煮付け        | ⑬八宝菜           |
|                                       | ②鯖とごぼうの煮物       | ④鶏肉のザーサイのソテー  | ⑥焼き豆腐とつみれの炊き合わせ | ⑧鮭のうに黄身焼き   | ⑩肉団子の照り煮     | ⑫うなぎの蒲焼         | ⑭きじ焼き          |

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

※メニューは変更になる場合があります。ご了承下さい。