

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)		
01月09日 締切 01月16日 01月22日	①豚肉の磯辺焼き	③豚肉の葱味噌ソース	⑤鯖の生姜味噌焼き	⑦鶏もも肉のくわ焼き	⑨高野豆腐と野菜の炊き合わせ	⑪富貴寄せ煮	⑬牛肉のオイスター炒め
	②かれのい唐揚げねぎあん	④白身魚と海老の甘酢あんかけ	⑥茶巾豆腐	⑧豚カツ	⑩肉団子の甘酢あんかけ	⑫鶏肉と青梗菜の中華煮込み	⑭鮭の幽庵焼き
01月16日 締切 01月23日 01月29日	①牛肉と大根の煮物	③タンダーチキン	⑤すき焼き	⑦ポークジンジャー	⑨白身魚の野菜甘酢あんかけ	⑪さわらのマヨネーズ焼き	⑬絹麻婆豆腐
	②カキフライ	④海老とブロッコリーの炒め物	⑥鶏肉のトマト煮込み	⑧金目鯛の煮付け	⑩焼き豆腐の肉巻き	⑫親子煮	⑭ほっけの旨味干し
01月23日 締切 01月30日 02月05日	①チーズハンバーグ	③サバの味噌煮	⑤豆腐の中華風煮込み	⑦赤魚のおろし煮	⑨ピーマンの肉詰め	⑪鯿の生姜風味焼き	⑬炒り鶏
	②油淋鶏	④さわらの粕漬け焼き	⑥海老入り玉子焼き	⑧味噌チキンしそ風味	⑩青じそ包みつくね照り焼き	⑫豚肉のチャンプルー	⑭帆立と海老の塩味炒め
01月30日 締切 02月06日 02月12日	①赤魚のきのこスープ煮	③あさりとツナの炒り豆腐	⑤ビーフカレー	⑦鶏肉とじゃがいもの炒め煮	⑨りんご豚カツ	⑪鶏肉のレモン醤油	⑬海老のチリソース炒め
	②ミートローフ	④チーズオムレツ	⑥鮭の幽庵焼き	⑧チンジャオロース	⑩陣笠揚げ煮	⑫あんこうの味噌鍋	⑭つきこんと豚肉のピリ辛炒め
02月06日 締切 02月13日 02月19日	①揚げ鶏の味噌炒め	③和風ハンバーグ	⑤豚肉と青梗菜のカキ油炒め	⑦鶏肉の赤ワイン蒸しトマトソース	⑨イカと野菜のカレー炒め	⑪五目煮	⑬鶏肉の照り焼き
	②白身魚のピリ辛炒め	④鮭のちゃんちゃん焼き	⑥鶏肉の梅風味揚げ	⑧鯖のマスタードムニエル	⑩キャベツの重ね蒸し	⑫和風きのこオムレツ	⑭ポークカレー
02月13日 締切 02月20日 02月26日	①鮭のムニエルホワイトソース	③かれのい甘酢あんかけ	⑤海鮮五目炒め	⑦牛皿	⑨海老団子と南瓜の煮物	⑪さばのムニエルカレー風味	⑬鶏もも肉の香り揚げ
	②南部焼き	④チキンカレー	⑥豚肉の生姜焼き	⑧治部煮	⑩茄子のはさみ焼	⑫高野豆腐の卵とじ	⑭ぶりの幽庵焼き

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