



特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,419円(税込)
Aコース 1月1日 Bコース 2月2日		氷温造り塩さば切身		冷凍	2切 (160g)	301	1.0	 <b>おすすめ献立</b> ・さばの塩焼、やりいか煮付け ・大根おろしソースハンバーグ、ミルポテっと、ナポリタン  MひとMくOち <b>やりいか煮付け用(タレ付き)</b> 柔らかく甘みのある船凍品のやりいかと煮付け用のタレをセットにしました。お好みのお野菜と一緒に煮込んでください。
		やりいか煮付け用(タレ付き) <b>New</b>		冷凍	190g	168	2.8	
		千葉 市原市の姉崎大根おろしソースハンバーグ		チルド	195g×2個	132	1.7	
		ミルポテっと <b>New</b>		冷凍	120g	198	0.7	
		つかいきりナポリタン		冷凍	160g	156	0.7	

2回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,408円(税込)
Aコース 3月3日 Bコース 4月4日		北海道産なめたかれい(吊るし干し)		冷凍	1枚 (250g)	124	1.6	 <b>おすすめ献立</b> ・なめたかれい吊るし干し焼き、いわしとチーズのばくばく彩りバーグ ・鮭の焼き物、ししゃもの焼き物  MひとMくOち <b>いわしとチーズのばくばく彩りバーグ</b> いわし特有の臭みもほとんど感じることなく、魚嫌いなお子様でも食べやすいハンバーグです。
		いわしとチーズのばくばく彩りバーグ <b>New</b>		冷凍	4個 (156g)	145	1.3	
		熟成紅鮭切身		冷凍	2切 (140g)	136	1.7	
		子持ちからふとししゃも		冷凍	120g	163	1.7	

3回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 3,197円(税込)
Aコース 5月5日 Bコース 6月6日		めかじきのしゃぶしゃぶ 		冷凍	2人用	149	2.5	 <b>おすすめ献立</b> ・めかじきのしゃぶしゃぶ ・あじみりん干し焼き、茎わかめ  MひとMくOち <b>めかじきのしゃぶしゃぶ</b> 静岡で水揚げされためかじきをしゃぶしゃぶ用にスライスしました。お好みの野菜と合わせてどうぞ。
		生しいたけ 		チルド	100g	19	0.0	
		北の大豆もめん豆腐 180g×2個 		チルド	1パック	83	0.1	
		長崎産あじみりん干し		冷凍	2枚 (140g)	119	0.3	
		茎わかめ(梅風味) <b>New</b>		冷凍	100g	110	3.8	

4回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,182円(税込)
Aコース 8月8日 Bコース 9月9日		柚子塩炙りかつお		冷凍	170g	109	1.3	 <b>おすすめ献立</b> ・刺身盛り合わせ ・銀だらの生姜風味あんかけ、帆立と白身魚の絹寄せ  MひとMくOち <b>柚子塩炙りかつお</b> かつおをサッと炙ってたたきにし、メーカーオリジナルの柚子塩ダレに漬けました。さわやかな柚子の香りが口の中に広がる一品です。
		生からつった天然真鯛刺身スライス		冷凍	80g	160	0.1	
		銀だら切身 		冷凍	2切 (140g)	232	0.2	
		帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ)		冷凍	2袋 (130g)	186	1.1	

5回目		お 届 け 品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,084円(税込)
Aコース 10月10日 Bコース 11月11日		赤魚あごだし旨しょうゆ		冷凍	2切入	153	1.1	 <b>おすすめ献立</b> ・赤魚あごだし旨しょうゆ焼き、メヒカリの唐揚げ、納豆 ・焼き餃子、かに玉  MひとMくOち <b>常磐産メヒカリ</b> 常磐沖で獲れるメヒカリは脂乗りが良く柔らかな身質で、さっぱりとした脂の味が特徴です。
		常磐産メヒカリ		冷凍	120g	93	1.5	
		あさひ納豆国産極小粒 2個		チルド	1パック	187	1.1	
		あじわい餃子		冷凍	12個 (240g)	184	1.3	
		かに玉風セット		冷凍	190g	84	2.1	

6回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,858円(税込)
Aコース 12金 Bコース 13土	シマホッケふっくら干し	冷凍	2枚 (200g)	178	0.7	 <b>おすすめ献立</b> ・ほっけの焼き物、肉団子と白菜のあんかけ煮 ・ぶり大根、たらこ
	みつせ鶏のふわふわだんご 	冷凍	210g	239	1.3	
	天然ぶり切身 	冷凍	2切 (160g)	257	0.1	<b>Mひ Eと Mく Oち</b> <b>天然ぶり切身</b> 北海道産の天然ものです。照り焼き、塩焼き、ぶり大根、竜田揚げなどでどうぞ。
	無着色たらこ	冷凍	50g	106	5.1	

7回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,868円(税込)
Aコース 15月 Bコース 16火	フライパンでできる！ いかの和風レモン風味(たれ付) <b>New</b>	冷凍	150g+ たれ50g	125	1.3	 <b>おすすめ献立</b> ・いかのレモン風味炒め、 ひじきとさつま揚げの煮物 ・シルバー味酥漬焼き、ひたし豆
	釜あげひじき <b>New</b>	冷凍	100g	17	0.2	
	米粉入りさつま揚げ	冷凍	1枚 (90g)	118	1.4	
	シルバー味酥漬	冷凍	2切 (160g)	205	1.2	<b>Mひ Eと Mく Oち</b> <b>釜あげひじき</b> 福岡県産の天然ひじきです。さっと水洗い後、煮物、サラダ、炒め物などにご使用ください。
	無着色ひたし豆	チルド	135g	153	1.4	

8回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,588円(税込)
Aコース 17水 Bコース 18木	境港でつくった真いわしフライ	冷凍	4枚 (240g)	232	0.7	 <b>おすすめ献立</b> ・フライ盛り合わせ ・まぐろのたたき丼、ひと口カット大根
	男爵いもとかぼちゃの コロッケ <b>New</b>	冷凍	2個 (124g)	149	0.6	
	まぐろのたたき 	冷凍	70g× 2袋入	182	0.8	<b>Mひ Eと Mく Oち</b> <b>境港でつくった真いわしフライ</b> 鳥取県境港産真いわしを使用し、衣付けを一枚一枚手作業で仕上げました。冷めてもサクサク感を味わえる一品です。
	ひと口カット大根	チルド	100g	59	3.4	

9回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,171円(税込)
Aコース 19金 Bコース 20土	北海道産真だらちり鍋セット	冷凍	2人用	81	2.4	 <b>おすすめ献立</b> ・真だらちり鍋
	かに入りつみれ	冷凍	6個 (60g)	92	1.9	
	えのき茸	チルド	100g	22	0.0	
	日光国産大豆湯とうふ 360g	チルド	1パック	65	0.0	<b>Mひ Eと Mく Oち</b> <b>かに入りつみれ</b> 魚肉すり身を使用したつみれに、カニエキスで風味を加えました。ちり鍋の具材としてどうぞ。
	とちぎのかまあげうどん	チルド	400g	105	0.3	

10回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 3,478円(税込)
Aコース 22月 Bコース 23火	ローストチキン	冷凍	2本 (230g)	177	1.0	 <b>おすすめ献立</b> ・ローストチキン、 サーモンマリネ、パエリア、 オマール海老のビスク
	広島レモンサーモン 切落し(生食用) 	冷凍	80g	176	0.1	
	簡単パエリアセット	冷凍	230g	64	3.4	<b>Mひ Eと Mく Oち</b> <b>オマール海老のビスク</b> 甲殻類を原材料に使用したなめらかで濃厚な味わいのクリームベースのスープです。
	オマール海老のビスク <b>New</b>	冷凍	200g	97	0.5	

