

2025
December 12

お魚

コース Fish course

今月の
レシピ集は
こちら♪

特別メニュー 季節のメニュー

1回目

Aコース
1月
日Bコース
2火
日

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)
氷温造り塩さば切身		冷凍	2切 (160g)	301	1.0	おすすめ献立 ・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、ミルポテット、ナポリタン
やりいか煮付け用(タレ付き) New		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	
ミルポテット New		冷凍	120g	198	0.7	
つかいきりナポリタン		冷凍	160g	156	0.7	Mひ Eと Mく Oち やりいか煮付け用(タレ付き) 柔らかく甘みのある船凍品のやりいかと煮付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。

2回目

Aコース
3水
日Bコース
4木
日

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)
北海道産なめたかれい (吊るし干し)		冷凍	1枚 (250g)	124	1.6	おすすめ献立 ・なめたかれい吊るし干し焼き、いわしとチーズのぱくぱく彩りバーグ
いわしとチーズの ぱくぱく彩りバーグ New		冷凍	4個 (156g)	145	1.3	・鮭の焼き物、ししゃもの焼き物
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	Mひ Eと Mく Oち いわしとチーズのぱくぱく彩りバーグ 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。

3回目

Aコース
5金
日Bコース
6土
日

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)
めかじきのしゃぶしゃぶ レシピ		冷凍	2人用	149	2.5	おすすめ献立 ・めかじきのしゃぶしゃぶ
生しいたけ レシピ		チルド	100g	19	0.0	・あじみりん干し焼き、茎わかめ
北の大豆もめん豆腐 180g×2個 レシピ		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) New		冷凍	100g	110	3.8	Mひ Eと Mく Oち めかじきのしゃぶしゃぶ 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。

4回目

Aコース
8月
日Bコース
9火
日

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)
柚子塩炙りかつお		冷凍	170g	109	1.3	おすすめ献立 ・刺身盛り合わせ
生からつくった天然真鯛 刺身スライス		冷凍	80g	160	0.1	・銀だらの生姜風味あんかけ、帆立と白身魚の絹寄せ
銀だら切身 レシピ		冷凍	2切 (140g)	232	0.2	Mひ Eと Mく Oち 柚子塩炙りかつお 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。
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

Aコース
10水
日Bコース
11木
日

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)
赤魚あごだし旨しょうゆ		冷凍	2切入	153	1.1	おすすめ献立 ・赤魚あごだし旨しょうゆ焼き、メヒカリの唐揚げ、納豆
常磐産メヒカリ		冷凍	120g	93	1.5	・焼き餃子、かに玉
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	Mひ Eと Mく Oち 常磐産メヒカリ 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。
かに玉風セット		冷凍	190g	84	2.1	

6回目

Aコース

12(金)日

Bコース

13(土)日

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)
シマホッケふっくら干し	冷凍	2枚 (200g)	178	0.7	
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	Mひ Eと Mく Oち 天然ぶり切身 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	

おすすめ献立

- ・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

7回目

Aコース

15(月)日

Bコース

16(火)日

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)
フライパンでできる! いかの和風レモン風味(たれ付) 	冷凍	150g+ たれ50g	125	1.3	
釜あげひじき 	冷凍	100g	17	0.2	
米粉入りさつま揚げ	冷凍	1枚 (90g)	118	1.4	
シルバー味醤漬	冷凍	2切 (160g)	205	1.2	
無着色ひたし豆	チルド	135g	153	1.4	Mひ Eと Mく Oち 釜あげひじき 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。

おすすめ献立

- ・いかのレモン風味炒め、ひじきとさつま揚げの煮物
- ・シルバー味醤漬焼き、ひたし豆

8回目

Aコース

17(水)日

Bコース

18(木)日

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)
境港でつくった真いわしフライ	冷凍	4枚 (240g)	232	0.7	
男爵いもとかぼちゃのコロッケ 	冷凍	2個 (124g)	149	0.6	
まぐろのたたき 	冷凍	70g× 2袋入	182	0.8	Mひ Eと Mく Oち 境港でつくった真いわしフライ 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	

おすすめ献立

- ・フライ盛り合わせ
- ・まぐろのたたき丼、ひと口カット大根

9回目

Aコース

19(金)日

Bコース

20(土)日

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)
北海道産真だらちり鍋セット	冷凍	2人用	81	2.4	
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	
とちぎのかまあげうどん	チルド	400g	105	0.3	Mひ Eと Mく Oち かに入りつみれ 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。

おすすめ献立

- ・真だらちり鍋

10回目

Aコース

22(月)日

Bコース

23(火)日

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)
ローストチキン	冷凍	2本 (230g)	177	1.0	
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	
オマール海老のビスク 	冷凍	200g	97	0.5	Mひ Eと Mく Oち オマール海老のビスク 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。

おすすめ献立

- ・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



オマール海老のビスク

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。