

2026 July 7

お魚

コース Fish course



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 1,847円(税込)
Aコース 1(水)日	赤魚開き干し	冷凍	1枚 (230g)	141	2.0	おすすめ献立 ・赤魚開き干し焼き、浅漬けわかめ ・銀ひらす昆布白醤油漬焼き、味付巻きゆば
	岩手県産丸ごと浅漬けわかめ (生姜味)	冷凍	80g	32	1.2	
Bコース 2(木)日	氷温造り銀ひらす昆布白醤油漬	冷凍	2切 (160g)	153	1.2	Mひ Eと Mく Oち 岩手県産丸ごと浅漬けわかめ (生姜味) 三陸釜石の海で育った良質のわかめとめかぶを使用した生姜味の浅漬けわかめです。
	ふんわり味付巻ゆば	チルド	4個入	151	0.6	

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 2,095円(税込)
Aコース 3(金)日	メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	100	0.8	おすすめ献立 ・刺身盛り合わせ ・かますの焼き物、しらす納豆
	北海道えりも発お刺身たこ	冷凍	60g	60	1.7	
Bコース 4(土)日	かます開き	冷凍	2枚 (180g)	134	2.3	Mひ Eと Mく Oち 北海道えりも発お刺身たこ 北海道えりも岬周辺でとれた柳たこを刺身用にスライスし、日高産のきざみ昆布を敷き詰めました。
	釜あげしらす	冷凍	40g	91	2.3	
	あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	187	1.1	

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 2,322円(税込)
Aコース 6(月)日	白身魚レモン香味	冷凍	2切入	159	1.0	おすすめ献立 ・白身魚のレモン香味焼き、サラダ巻き ・さばの焼き物、なすのあんかけ炒め
	THE SURIMI New レシピ	チルド	1パック	110	2.2	
Bコース 7(火)日	かつおフレーク レシピ	常温	70g	347	0.7	Mひ Eと Mく Oち 和風なすあんかけ炒め 味噌をベースに味を整えた和風仕上げのあんかけ炒めの素です。ご家庭でなすと一緒に炒めてどうぞ。
	ピチットさばフィーレ	冷凍	2枚 (200g)	221	1.8	
	和風なすあんかけ炒め	冷凍	150g	178	2.3	

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 2,246円(税込)
Aコース 8(水)日	栃木県産豚肩ローススライス レシピ	チルド	200g	253	0.1	おすすめ献立 ・夏野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、冷奴 ・鮭の焼き物、大山どり焼売
	北の大豆もめん豆腐 180g×2個	チルド	1パック	83	0.1	
Bコース 9(木)日	熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	136	1.7	Mひ Eと Mく Oち 大山どり焼売 鳥取の銘柄鶏「大山どり」を使用したジューシーな仕上がりの焼売です。
	大山どり焼売	冷凍	4個 (120g)	261	1.0	

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 13(月)日	天然ぶりガーリック醤油漬 New	冷凍	2切 (140g)	167	1.7	おすすめ献立 ・ぶりガーリック醤油漬焼き、オムレツ ・いかのオイスターソース炒め、トマトたっぷり棒々鶏
	オムレツの素	冷凍	120g	155	1.0	
Bコース 14(火)日	いかのオイスターソース炒めセット	冷凍	190g	131	3.7	Mひ Eと Mく Oち オムレツの素 じゃがいも、かぼちゃ、カットウィンナーの具材とバター風味のたれを合わせたオムレツの素です。ご家庭で卵を準備するだけで具たくさんなオムレツが作れます。
	棒々鶏の素セット	冷凍	100g	225	2.2	

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 1,793円(税込)
Aコース 15(水)日	メカジキ切身		冷凍	2切 (140g)	153	0.2	<ul style="list-style-type: none"> メカジキのコーンチーズ焼き、トマトで作る夏スープ しまほっけの焼き物、生姜ちぎり天
	トマトで作るさっぱり夏スープ		冷凍	150g	114	4.8	
Bコース 16(木)日	縞ほっけ冷風干し二枚卸		冷凍	1枚 (140g)	142	1.7	トマトで作るさっぱり夏スープ 鶏むね肉と風味豊かなスープをセットにしました。トマト・きゅうり・ナスなどご家庭でとれた野菜を使って夏野菜のスープをどうぞ。
	生姜ちぎり天		冷凍	100g	158	1.4	

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 1,987円(税込)
Aコース 17(金)日	栃木県産小麦の冷し中華(しょうゆ味)		チルド	2人用	234	2.4	<ul style="list-style-type: none"> 冷し中華 天井、山芋入り豆腐野菜揚げ
	無塩せきロースハムスライス		チルド	60g	116	2.5	
Bコース 18(土)日	天井の具セット		冷凍	2人用	202	1.8	山芋入り豆腐野菜揚げ和風あんかけ なめらかでふっくらとした山芋入り豆腐野菜揚げと和風あんを合わせました。
	山芋入り豆腐野菜揚げ和風あんかけ New		冷凍	2袋入	163	1.7	

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 1,750円(税込)
Aコース 22(水)日	簡単・便利!羽根つき餃子		冷凍	1パック (12個)	222	0.9	<ul style="list-style-type: none"> 焼き餃子、明太子焼きおにぎり 目抜仙台味噌漬焼き、いわしとチーズのぱくぱく彩りバーグ
	無着色辛子明太子		冷凍	50g	126	5.6	
Bコース 23(木)日	目抜仙台味噌漬		冷凍	2切 (160g)	130	1.0	目抜仙台味噌漬 脂ののった目抜を、甘さとコクのある仙台味噌にじっくり丹念に漬け込みました。
	いわしとチーズのぱくぱく彩りバーグ		冷凍	4個 (156g)	145	1.3	

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 4,752円(税込)
Aコース 24(金)日	鰹たたき		冷凍	140g	119	0.2	<ul style="list-style-type: none"> 鰹たたき、茶碗蒸し みつまぶし、しじみの汁物
	国産具材の茶碗蒸し		チルド	2個	43	0.8	
Bコース 25(土)日	静岡県産えびす鰻蒲焼		冷凍	1袋 (130g)	271	1.9	国産具材の茶碗蒸し 具材はすべて国産にこだわった、食べ応えある彩と味わい豊かな茶碗蒸しです。保存料・着色料不使用です。
	冷凍大和しじみ(宍道湖産)		冷凍	150g	54	0.4	

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 2,257円(税込)
Aコース 27(月)日	タコ飯の素		冷凍	2合用 (100g)	58	4.3	<ul style="list-style-type: none"> タコ飯、若鶏の梅じそマスタード焼き マスと夏野菜の中華フリッター、ししゃもの焼き物、冷奴
	国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き		冷凍	150g	96	2.8	
Bコース 28(火)日	北海道産マス一夜干し切身 New		冷凍	2切 (140g)	150	2.7	タコ飯の素 食べやすい大きさにカットした真だこに、鯛と昆布で作った特製のタレを合わせた、タコ飯の素です。お好みで油揚げ等の具材と合わせてお召し上がりください。
	子持ちからふとししゃも		冷凍	120g	163	1.7	
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個		チルド	1パック	65	0.1	

11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 1,804円(税込)
Aコース 29(水)日	長崎産あじみりん干し		冷凍	2枚 (140g)	119	0.3	<ul style="list-style-type: none"> あじみりん干し焼き、おくらと茎わかめの山芋和え、納豆 夏野菜の揚げびたしそうめん、いそべ天
	国産おくらと茎わかめの山芋和え(なめこ入り)		冷凍	40g ×2袋入	30	0.8	
Bコース 30(木)日	国産小粒納豆「舌鼓」 2個		チルド	1パック	172	1.4	長崎産あじみりん干し 長崎県で水揚げされた真あじを使用し、みりん干しの味付けは長崎の料亭に古くから伝わる伝統的な味付けです。
	生そうめん(イワイノダイチ)つゆ付		チルド	2人用	192	2.6	
	焼ちくわいそべ天		冷凍	4本入	245	1.4	