

FRESTA フレスタの夕食宅配

とってもヘルシー！

たんぱく質、塩分、カロリー…
管理栄養士が栄養バランスを
考えてメニューを作っています。

こだわりの
おいしさ

飽きのこない豊富なメニュー。
ひとつひとつを手作りで
丁寧に調理しおいしさと
安全にこだわっています。

毎週、水曜日までにお申し込み。

新鮮な食材で
作っています。

夕食宅配は

配達料
0円

毎週月～土曜日まで毎日お届け

土曜日・
祝日も配達！

6日分の献立

価格(税別)

570円(1食)×6日＝

3,420円

お留守でも安心！

保冷BOXに
入れてお届け
します。



午後6時頃までにお届けします。

土曜日・祝日もお届け(日曜日のみ休み)

※ご注文は1週間単位での受け付けとなります。
日別にはお受けできません。

フレスタの
夕食宅配は

選べる2種類

おかずコース

ごはんコース

◎お申し込みは宅配コールセンターまで

好評受付中！

050-1808-4981

ごはんコース

【10月献立表】

(月) 10月6日  ・赤魚の粕漬け焼 ・南瓜コロッケ ・フレンチサラダ ・ほうれん草のソテー ・美味庵北海小豆のあん団子 ・ちらし寿司 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 480 Kcal たんぱく質 20.1 g 塩分 4.4 g	(火) 10月7日  ・グリルチキン ・切干大根のお好み和え ・アスパラの胡麻和え ・蓮根と人参のポン酢炒め ・ポテトサラダ ・菜めし 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 568 Kcal たんぱく質 22.7 g 塩分 3.3 g	(水) 10月8日  ・ブリ大根 ・厚揚げと小松菜の炒め物 ・キャベツの甘酢サラダ ・胡瓜の浅漬け ・しそひきごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 444 Kcal たんぱく質 16.0 g 塩分 2.6 g	(木) 10月9日  ・鶏の炭火照り焼き ・蓮根と蒟蒻の炒め物 ・オクラのお浸し ・いんげんのソテー ・大根の白煮 ・昆布ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 519 Kcal たんぱく質 22.4 g 塩分 2.5 g	(金) 10月10日  ・ホキの野菜甘酢あんかけ ・チャブチ ・カリフラワーの和え物 ・高菜 ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 412 Kcal たんぱく質 14.6 g 塩分 1.9 g	(土) 10月11日  ・ハンバーグ ・ジャーマンポテト ・小松菜と油揚げの煮浸し ・牛蒡の胡麻煮 ・鯉みりんふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 543 Kcal たんぱく質 15.9 g 塩分 2.3 g
10月13日  ・ポークチャップ ・だし香る法連草のお浸し ・彩りクリームポテト ・ミニくずもち(白桃) ・大麦とひじきの五目ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 481 Kcal たんぱく質 15.0 g 塩分 2.1 g	10月14日  ・アジの香味焼き ・麻婆豆腐 ・茄子煮浸し ・もやしとニラの炒め物 ・いんげんと人参の和え物 ・かおりごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 417 Kcal たんぱく質 17.1 g 塩分 2.1 g	10月15日  ・酢豚 ・野菜の和え物 ・塩麹サラダ ・白花豆 ・のりたまふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 493 Kcal たんぱく質 14.1 g 塩分 2.3 g	10月16日  ・天ぷらの盛合せ ・軟骨入り鶏つくね ・法連草としめじのお浸し ・たくあん ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 478 Kcal たんぱく質 13.5 g 塩分 2.3 g	10月17日  ・豚肉の生姜焼き ・だし香る南瓜煮 ・もやしと人参の酢の物 ・玉子焼き ・梅ちりめんごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 530 Kcal たんぱく質 17.0 g 塩分 2.4 g	10月18日  ・サバの塩麹焼 ・小松菜のナムル ・五目豆 ・人参としめじの塩昆布炒め ・だし香る高野豆腐 ・鶏五目ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 513 Kcal たんぱく質 23.2 g 塩分 4.6 g
10月20日  ・白身魚フライ ・彩野菜の鶏つくね巻き ・ナポリタンスパ ・紅白生酢 ・巻き寿司といなり寿司 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 582 Kcal たんぱく質 19.5 g 塩分 4.1 g	10月21日  ・豆腐ハンバーグ ・法連草のしらす和え ・きんぴらごぼう ・しば漬け ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 412 Kcal たんぱく質 13.8 g 塩分 2.4 g	10月22日  ・鶏のトマト煮 ・厚揚げのおかか煮 ・豆の彩りサラダ ・キャベツのレモン和え ・しそわかめごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 535 Kcal たんぱく質 22.4 g 塩分 2.2 g	10月23日  ・アジのおろしソース ・三角中華春巻き ・蓮根の和サラダ ・アスパラのソテー ・高菜 ・俵むすび3個 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 480 Kcal たんぱく質 19.7 g 塩分 4.5 g	10月24日  ・自家製ダレの味噌カツ ・大根と蒟蒻の煮物 ・青梗菜ともやしのお浸し ・だしキャベツ ・切干大根のゆかり和え ・ちりめん山椒ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 427 Kcal たんぱく質 12.1 g 塩分 1.6 g	10月25日  ・鶏肉のマーマレード焼き ・ジャーマンポテト ・オクラのツナ和え ・法連草のソテー ・焼売 ・昆布ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 645 Kcal たんぱく質 25.6 g 塩分 2.7 g
10月27日  ・すき焼き風肉豆腐 ・野菜のコンソメ煮 ・法連草とえのきの和え物 ・さつま芋の手作り大学芋 ・かおりごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 569 Kcal たんぱく質 19.6 g 塩分 2.1 g	10月28日  ・ブリの田楽風 ・だし香る高野豆腐 ・フレンチサラダ ・もやしとニラの炒め物 ・たくあん ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 492 Kcal たんぱく質 19.9 g 塩分 2.7 g	10月29日  ・鶏の香味焼き ・だし香る肉じゃが煮 ・人参とツナのサラダ ・キャベツのカレーソテー ・ごぼうの胡麻煮 ・雑穀わかめごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 606 Kcal たんぱく質 23.7 g 塩分 2.8 g	10月30日  ・さんまの南蛮だれ ・味しみ国産蒟蒻の甘辛煮 ・大根の彩り酢の物 ・蓮根と人参のポン酢炒め ・いんげんの生姜醤油和え ・のりたまふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 469 Kcal たんぱく質 11.0 g 塩分 1.7 g	10月31日  ・豚肉の味噌焼き ・法連草のナムル ・白滝とわかめの酢の物 ・美味庵おぼろ ・南瓜ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 487 Kcal たんぱく質 15.8 g 塩分 1.4 g	11月1日  ・サバの塩焼き ・だし香る南瓜煮 ・キャベツと舞茸の和え物 ・きんぴらごぼう ・金時豆 ・菜めし 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 515 Kcal たんぱく質 20.0 g 塩分 2.7 g

■天候や原料事情等により、内容の一部を予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。