

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

いんスタくしん

ご注文は
1週間単位

お申し出いただくまでは
自動的に次週からは継続して
お届け致します。

毎週
水曜日まで
にお申し込み

夕食宅配(弁当)の
配送料は無料です！

夕食宅配は、エブリデイフレスタの
宅配会員の方であればどなたでも
ご利用いただけます。

毎週月～土曜日まで毎日お届け

土曜日・
祝日も配達！

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。

お留守でも安心！
保冷BOXに
入れてお届け
します。

6日分の献立

価格(税別)
570円(1食)×6日＝
3,420円

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

おかずコース

【10月献立表】

(月) 10月6日	(火) 10月7日	(水) 10月8日	(木) 10月9日	(金) 10月10日	(土) 10月11日
 ・赤魚の粕漬焼 ・青椒肉絲 ・南瓜コロッケ ・フレンチサラダ ・だし香る里芋煮 ・ほうれん草のソテー ・美味庵北海小豆のあん団子 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 378 Kcal たんぱく質 20.7 g 塩分 3.9 g	 ・グリルチキン ・ブロッコリーと海老の炒め物 ・切干大根のお好み和え ・アスパラの胡麻和え ・春雨中華サラダ ・蓮根と人参のポン酢炒め ・ポテトサラダ 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 437 Kcal たんぱく質 22.8 g 塩分 3.8 g	 ・ブリ大根 ・なすの肉詰めフライ ・厚揚げと小松菜の炒め物 ・大豆と野菜のトマト煮 ・キャベツの甘酢サラダ ・胡瓜の浅漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 432 Kcal たんぱく質 22.4 g 塩分 3.4 g	 ・鶏の炭火照り焼き ・ハムカツ ・蓮根と蒟蒻の炒め物 ・オクラのお浸し ・南瓜のデザートサラダ ・いんげんのソテー ・大根の白煮 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 398 Kcal たんぱく質 21.8 g 塩分 2.8 g	 ・ホキの野菜甘酢あんかけ ・豚肉とアスパラのピリ辛炒め ・チャブチ ・カリフラワーの和え物 ・だし香るひじき煮 ・高菜 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 316 Kcal たんぱく質 13.7 g 塩分 3.6 g	 ・ハンバーグ ・白菜の中華クリーム煮 ・ジャーマンポテト ・小松菜と油揚げの煮浸し ・大根の彩り酢の物 ・牛蒡の胡麻煮 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 364 Kcal たんぱく質 22.1 g 塩分 3.5 g
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
 ・ポークチャップ ・蓮根の挟み揚げ ・だし香る法蓮草のお浸し ・炊合せ ・彩りクリームポテト ・ブロッコリーのベーコン炒め ・ミニくずもち(白桃) 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 413 Kcal たんぱく質 16.2 g 塩分 2.3 g	 ・アジの香味焼き ・豚バラ大根 ・麻婆豆腐 ・マカロニサラダ ・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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 307 Kcal たんぱく質 16.8 g 塩分 3.1 g	 ・酢豚 ・鶏肉と根菜の煮物 ・野菜の和え物 ・塩麹サラダ ・枝豆とひじきの白和え ・白花豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 336 Kcal たんぱく質 16.7 g 塩分 3.2 g	 ・天ぷらの盛合せ ・柳川風煮 ・軟骨入り鶏つくね ・明太ポテトサラダ ・法蓮草としめじのお浸し ・たくあん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 414 Kcal たんぱく質 16.6 g 塩分 3.7 g	 ・豚肉の生姜焼き ・キャベツの洋風煮 ・だし香る南瓜煮 ・マカロニサラダ ・もやしと人参の酢の物 ・胡瓜とツナのサラダ ・玉子焼き 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 370 Kcal たんぱく質 15.5 g 塩分 3.0 g	 ・サバの塩麹焼 ・あさり野菜の旨味あんかけ ・小松菜のナムル ・五目豆 ・ブロッコリーのサラダ ・人参としめじの塩昆布炒め ・だし香る高野豆腐 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 401 Kcal たんぱく質 25.7 g 塩分 3.3 g
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
 ・白身魚フライ ・肉野菜炒め ・彩野菜の鶏つくね巻き ・コールスローサラダ ・ナポリタンスパ ・紅白生酢 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 373 Kcal たんぱく質 13.8 g 塩分 2.6 g	 ・豆腐ハンバーグ ・イカの磯辺フライ ・法蓮草のしらす和え ・さつま芋とツナのサラダ ・きんぴらごぼう ・しば漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 384 Kcal たんぱく質 14.5 g 塩分 3.5 g	 ・鶏のトマト煮 ・豚肉と小松菜の玉子炒め ・厚揚げのおかか煮 ・豆の彩りサラダ ・だし香る切干大根煮 ・キャベツのレモン和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 430 Kcal たんぱく質 25.4 g 塩分 3.0 g	 ・アジのおろしソース ・彩り野菜のバジルチキン ・三角中華春巻き ・法蓮草と油揚げの煮浸し ・蓮根の和サラダ ・アスパラのソテー ・高菜 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 395 Kcal たんぱく質 24.6 g 塩分 3.1 g	 ・自家製ダレの味噌カツ ・豚キムチ ・大根と蒟蒻の煮物 ・マカロニサラダ ・青梗菜ともやしの和え物 ・だしキャベツ ・切干大根のゆかり和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 336 Kcal たんぱく質 13.6 g 塩分 2.6 g	 ・鶏肉のマーマレード焼き ・厚揚げと小松菜の炒め物 ・ジャーマンポテト ・春雨と鶏の旨味あんかけ ・オクラのツナ和え ・法蓮草のソテー ・焼売 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 500 Kcal たんぱく質 24.5 g 塩分 2.9 g
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
 ・すき焼き風肉豆腐 ・豚肉とピーマンの味噌炒め ・野菜のコンソメ煮 ・胡瓜の彩り酢の物 ・法蓮草とえのきの和え物 ・さつま芋の手作り大学芋 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 495 Kcal たんぱく質 24.1 g 塩分 2.9 g	 ・ブリの田楽風 ・エンドウと海老の中華炒め ・だし香る高野豆腐 ・フレンチサラダ ・ひじきとオクラの和え物 ・もやしとニラの炒め物 ・たくあん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 316 Kcal たんぱく質 19.8 g 塩分 3.3 g	 ・鶏の香味焼き ・ミートコロッケ ・だし香る肉じゃが煮 ・カリフラワーの和え物 ・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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 532 Kcal たんぱく質 22.1 g 塩分 3.2 g	 ・さんまの南蛮だれ ・ブロッコリーとイカの炒め物 ・味しめ国産蒟蒻の甘辛煮 ・大根の彩り酢の物 ・ポテトサラダ ・蓮根と人参のポン酢炒め ・いんげんの生姜醤油和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 348 Kcal たんぱく質 14.1 g 塩分 2.3 g	 ・豚肉の味噌焼き ・椎茸海老詰めフライ ・法蓮草のナムル ・白滝とわかめの酢の物 ・パンプキンサラダ ・美味庵おはぎ 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 388 Kcal たんぱく質 15.5 g 塩分 1.9 g	 ・サバの塩焼き ・回鍋肉 ・だし香る南瓜煮 ・キャベツと舞茸の和え物 ・炊合せ ・きんぴらごぼう ・金時豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 398 Kcal たんぱく質 21.2 g 塩分 2.8 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。