

FRESTA フレスタの 夕食宅配

夕食宅配は
配達料
0円

毎週、水曜日まで
にお申し込み。

フレスタの
夕食宅配は

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。

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
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

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。

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

【12月献立表】

(月) 12月1日  ・ブリの照り焼き ・野菜の和え物 ・だし香る里芋煮 ・人参の明太子炒め ・たくあん ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 449 Kcal たんぱく質 16.6 g 塩分 2.4 g	(火) 12月2日  ・ブルコギ ・筑前煮 ・法蓮草とえのきの和え物 ・金時豆 ・昆布ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 516 Kcal たんぱく質 15.2 g 塩分 2.7 g	(水) 12月3日  ・揚げ鱈と茄子のおろしあん ・切干大根とわかめの和え物 ・五目豆 ・カリフラワーのカレーピクルス ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 598 Kcal たんぱく質 18.0 g 塩分 2.3 g	(木) 12月4日  ・ハンバーグ ・キャベツの玉子和え ・揚げポテトバター風味 ・大根の白煮 ・しそひきごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 502 Kcal たんぱく質 20.7 g 塩分 2.8 g	(金) 12月5日  ・アジフライ ・だし香る肉じゃが煮 ・フレンチサラダ ・蓮根と蒟蒻の炒め物 ・しば漬 ・だし醤油の俵むすび 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 556 Kcal たんぱく質 13.6 g 塩分 3.4 g	(土) 12月6日  ・鶏の炭火風照り焼き ・味染み国産蒟蒻の甘辛煮 ・だし香る切干大根煮 ・法蓮草のソテー ・紅白生酢 ・菜めし 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 496 Kcal たんぱく質 21.2 g 塩分 2.3 g
12月8日  ・肉団子の照り焼きソース ・じゃが芋のバター風味煮 ・大根の彩り酢の物 ・茄子煮浸し ・梅ちりめんごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 544 Kcal たんぱく質 13.3 g 塩分 3.9 g	12月9日  ・赤魚の粕漬焼 ・南瓜コロッケ ・小松菜とツナの和え物 ・蓮根と人参のポン酢炒め ・高菜 ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 434 Kcal たんぱく質 18.1 g 塩分 2.4 g	12月10日  ・鶏のトマト油淋鶏ソース ・ほうれん草と卵の炒め物 ・彩りクリームポテト ・だしキャベツ ・白花豆 ・かおりごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 576 Kcal たんぱく質 16.7 g 塩分 1.7 g	12月11日  ・白身魚フライ ・豚キムチ ・きんぴらごぼう ・胡瓜の浅漬 ・鶏五目ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 504 Kcal たんぱく質 16.1 g 塩分 4.1 g	12月12日  ・豚肉の生姜焼き ・厚揚げのおかか煮 ・人参とえのきの和え物 ・南瓜の甘煮 ・寝りりんふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 469 Kcal たんぱく質 14.2 g 塩分 1.8 g	12月13日  ・ホキの野菜甘酢あんかけ ・青椒肉絲 ・ほうれん草と油揚げの煮浸し ・野菜の和え物 ・俵むすび3個 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 517 Kcal たんぱく質 18.4 g 塩分 3.9 g
12月15日  ・天ぷらの盛り合わせ ・エンドウとイカの中華炒め ・炊合せ ・美味庵おはぎ ・大麦とひじきの五目ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 492 Kcal たんぱく質 11.5 g 塩分 2.2 g	12月16日  ・豆腐ハンバーグ ・三角中華春巻き ・明太ポテトサラダ ・だし香る切干大根煮 ・のりたまふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 481 Kcal たんぱく質 13.8 g 塩分 2.3 g	12月17日  ・焼きサバの味噌ダレがけ ・軟骨入り鶏つくね ・法蓮草とえのきの和え物 ・玉ねぎのベーコン炒め ・たくあん ・ちらし寿司 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 608 Kcal たんぱく質 22.4 g 塩分 4.7 g	12月18日  ・かつとじ風たまご煮 ・法蓮草の胡麻和え ・豆の彩りサラダ ・だし香る高野豆腐 ・菜めし 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 454 Kcal たんぱく質 15.2 g 塩分 2.3 g	12月19日  ・さんまの蒲焼風 ・味染み国産蒟蒻の甘辛煮 ・大根の彩り酢の物 ・だしキャベツ ・小松菜のお浸し ・しそわかめごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 498 Kcal たんぱく質 11.8 g 塩分 1.7 g	12月20日  ・おでん ・椎茸海老詰めフライ ・法蓮草ともやしの生姜和え ・雑穀わかめごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 447 Kcal たんぱく質 17.0 g 塩分 2.3 g
12月22日  ・鶏の竜田揚げ ・じゃが芋のバター風味 ・大根とゆず皮の甘酢和え ・ナポリタンスパ ・白花豆 ・南瓜ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 625 Kcal たんぱく質 15.7 g 塩分 2.5 g	12月23日  ・牛肉と茸のオysterソース炒め ・厚揚げのおかか煮 ・ごぼうサラダ ・小松菜のバター炒め ・玉子焼き ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 568 Kcal たんぱく質 15.4 g 塩分 2.8 g	12月24日  ・鶏のトマト煮 ・蓮根と蒟蒻の炒め物 ・ポテトサラダ ・ミニくずもち(白桃) ・俵むすび3個 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 585 Kcal たんぱく質 21.8 g 塩分 3.4 g	12月25日  ・牛肉と野菜の焼肉風炒め ・ブロッコリーと海老の炒め物 ・さつま芋の白和え ・焼売 ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 659 Kcal たんぱく質 17.5 g 塩分 2.3 g	12月26日  ・サーモン&海老フライ ・大根と油揚げの煮物 ・だしキャベツ ・五目豆 ・かおりごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 463 Kcal たんぱく質 16.3 g 塩分 2.0 g	12月27日  ・鶏の香味焼き ・ジャーマンポテト ・切昆布の子和え ・もやしとニラの炒め物 ・大根の白煮 ・巻き寿司といなり寿司 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 632 Kcal たんぱく質 27.3 g 塩分 4.7 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。

12/28(日)～2026年1/4(日)まで
夕食宅配はお休みさせていただきます。

