

FRESTA フレスタの夕食宅配

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。

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。

夕食宅配は

配達料 0円

いっしょにヘルシー

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

【2月献立表】

(月) 2月2日  ・青椒肉絲 ・牡蠣フライ ・野菜の和え物 ・だし香る里芋煮 ・ごぼうサラダ ・切昆布の子和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 340 Kcal たんぱく質 10.9 g 塩分 3.1 g	(火) 2月3日  ・イワシの蒲焼 ・回鍋肉 ・法連草の胡麻和え ・キャロットラペ ・いんげんのソテー ・五目豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 331 Kcal たんぱく質 14.7 g 塩分 2.4 g	(水) 2月4日  ・すき焼き風肉豆腐 ・肉野菜炒め ・鶏肉の彩り野菜巻きカツ ・オクラのお浸し ・カレー風味ポテトサラダ ・たくあん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 477 Kcal たんぱく質 24.8 g 塩分 4.0 g	(木) 2月5日  ・チキン南蛮 ・ブロッコリーと海老の炒め物 ・野菜のコンソメ煮 ・蓮根サラダ ・カリフラワーの和え物 ・春雨とキャベツの炒め物 ・たたきごぼう 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 356 Kcal たんぱく質 13.6 g 塩分 2.6 g	(金) 2月6日  ・ブリの塩麹焼き ・メンチカツ ・麻婆豆腐 ・胡瓜とツナのサラダ ・白滝とわかめの酢の物 ・筍のガーリックバター醤油炒め ・しば漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 354 Kcal たんぱく質 13.6 g 塩分 2.8 g	(土) 2月7日  ・豚肉の生姜焼き ・茄子の肉詰めフライ ・じゃが芋のバター風味煮 ・大根の彩り酢の物 ・フレンチサラダ ・白花豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 443 Kcal たんぱく質 14.5 g 塩分 2.8 g
2月9日  ・鶏のトマト煮 ・キャベツの洋風煮 ・切干大根とわかめの和え物 ・人参の明太子炒め ・ひじきとオクラの和え物 ・茄子煮浸し 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 352 Kcal たんぱく質 19.6 g 塩分 3.5 g	2月10日  ・サバの塩麹焼 ・豚肉の甘酢炒め ・法連草と卵の炒め物 ・さつま芋の白和え ・豆の彩りサラダ ・きんぴらごぼう ・紅白生酢 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 387 Kcal たんぱく質 24.3 g 塩分 3.4 g	2月11日  ・牛肉のちゃんちゃん焼き ・あさりと野菜の旨味あんかけ ・南瓜コロッケ ・春雨と蒸し鶏のごま酢サラダ ・アスパラのナムル ・黒豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 455 Kcal たんぱく質 17.6 g 塩分 3.0 g	2月12日  ・鶏の竜田揚げ ・エンドウと海老の中華炒め ・切干大根のお好みและ ・菜の花の辛し和え ・揚げポテトバター風味 ・法連草のソテー ・高菜 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 389 Kcal たんぱく質 16.2 g 塩分 2.7 g	2月13日  ・アジフライ ・牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ・チャブチ ・コールスローサラダ ・法連草と油揚げの煮浸し ・玉ねぎのベーコン炒め ・いんげんの辛し和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 408 Kcal たんぱく質 14.9 g 塩分 3.7 g	2月14日  ・ハンバーグ ・白菜の中華クリーム煮 ・ジャーマンポテト ・もやしと人参の酢の物 ・ごぼうサラダ ・キャベツのカレーソテー ・ミニくずもち(白桃) 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 475 Kcal たんぱく質 13.8 g 塩分 3.6 g
2月16日  ・かつとじ風玉子煮 ・ブルコギ ・白滝としめじの煮物 ・青梗菜ともやしのお浸し ・春雨中華サラダ ・たくあん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 383 Kcal たんぱく質 15.1 g 塩分 3.8 g	2月17日  ・白身魚フライ ・豚肉とピーマンの味噌炒め ・だし香る里芋煮 ・炊合せ ・蓮根と蒟蒻の炒め物 ・小松菜のお浸し 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 400 Kcal たんぱく質 18.3 g 塩分 3.1 g	2月18日  ・グリルチキン ・ブロッコリーとイカの炒め物 ・法連草のナムル ・人参とえのきの和え物 ・明太ポテトサラダ ・いんげんのソテー ・南瓜の甘煮 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 373 Kcal たんぱく質 25.4 g 塩分 2.9 g	2月19日  ・焼きサバの味噌ダレがけ ・豚バラ大根 ・南瓜コロッケ ・キャベツとカニカマのサラダ ・ソーセージと野菜のうすいゆ風 ・もやしとニラの炒め物 ・玉子焼き 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 496 Kcal たんぱく質 19.3 g 塩分 3.4 g	2月20日  ・豆腐ハンバーグ ・だし香る肉じゃがが煮 ・法連草と卵の炒め物 ・大根の彩り酢の物 ・枝豆とひじきの白和え ・アスパラのピーナッツ和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 323 Kcal たんぱく質 15.4 g 塩分 3.4 g	2月21日  ・ホキの野菜甘酢あんかけ ・豚肉とアスパラのピリ辛炒め ・麻婆茄子 ・塩麹サラダ ・法連草としめじのお浸し ・大根の白煮 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 317 Kcal たんぱく質 16.6 g 塩分 2.7 g
2月23日  ・天ぷらの盛合せ ・肉野菜炒め ・筍とわかめの煮物 ・菜の花の辛し和え ・大根と野菜のトマト煮 ・美味庵桜おぼろ 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 404 Kcal たんぱく質 12.0 g 塩分 2.9 g	2月24日  ・ポークチャップ ・蓮根の挟み揚げ ・だし香る高野豆腐 ・三色和え ・オクラのお浸し ・ブロッコリーのベーコン炒め ・切干大根のゆかり和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 435 Kcal たんぱく質 18.8 g 塩分 2.9 g	2月25日  ・おでん ・鶏肉の彩り野菜巻きカツ ・だし香る法連草のお浸し ・ポテトサラダ ・きんぴらごぼう 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 269 Kcal たんぱく質 13.4 g 塩分 2.9 g	2月26日  ・鶏の炭火風照り焼き ・春巻き ・菜わかめとさつま揚げの金平 ・人参とえのきの和え物 ・ごぼうサラダ ・ナポリタンスパ ・いんげんの生薑醤油和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 466 Kcal たんぱく質 21.0 g 塩分 2.3 g	2月27日  ・鶏の野菜マリネ ・青梗菜と豚肉の豆板醤炒め ・南瓜のそぼろあんかけ ・ブロッコリーのサラダ ・白菜のお浸し ・しば漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 514 Kcal たんぱく質 16.7 g 塩分 3.2 g	2月28日  ・サバの塩麹焼 ・ハムカツ ・野菜の和え物 ・だし香るひじき煮 ・彩りクリームポテト ・小松菜のソテー ・茄子煮浸し 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 385 Kcal たんぱく質 21.6 g 塩分 3.6 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。