

FRESTA フレスタの 夕食宅配

1週間単位

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、エプティ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。

土曜日・祝日も配達!
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)
600円(1食)×6日=
3,600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。

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

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

【3月献立表】

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
 <ul style="list-style-type: none"> アジのおろしソース 麻婆豆腐 玉ねぎと人参の酢の物 筍のガーリックバター醤油炒め 胡瓜のピリ辛漬け しそわかめごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト煮 花ソーセージ キャベツの甘酢サラダ ブロッコリーの和風炒め ミニくずもち(白桃) ちらし寿司 	 <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼き メンチカツ 人参とツナのサラダ 法蓮草のソテー 南瓜の甘煮 昆布ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のチリソース炒め チャブチ フレンチサラダ ほくほく塩昆布芋 たくあん ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 蒸しタラの和風あんかけ 厚揚げのおかか煮 法蓮草と人参のお浸し もやしとニラの炒め物 玉子焼き 大麦入りしそひじきごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーマレード焼き 味染み国産蒟蒻の甘辛煮 カリフラワーの和え物 人参と茸の塩昆布炒め 金時豆 梅ちりめんごはん
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ だし香る高野豆腐 きんぴらごぼう 切干大根のゆかり和え のりたまふりかけごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ キャベツの玉子和え 蓮根と蒟蒻の炒め物 ごぼうのピーナッツ和え かおりごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> サバの塩麹焼 クリームコロッケ 胡瓜の彩り酢の物 玉ねぎのベーコン炒め さつま芋の手作り大学芋 雑穀わかめごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の広島島レモンたれ漬け 筍とわかめの煮物 揚げポテトバター風味 カリフラワーのカレービクルス 桜漬 ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> すき焼き肉豆腐 彩野菜の鶏つくね巻 いんげんの胡麻和え 白花豆 鶏五目ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 白滝としめじの煮物 白菜のお浸し 胡瓜の浅漬け 懐むすび3個
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
 <ul style="list-style-type: none"> ブリ大根 お好み焼きフライ 菜の花の辛し和え だし香る高野豆腐 大麦入り菜めし 	 <ul style="list-style-type: none"> ブルコギ 大根と蒟蒻の煮物 明太ポテトサラダ たくあん 梅ちりめんごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛り合わせ だし香る肉じゃが煮 枝豆とひじきの白和え 焼売 鯖ぐしごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉と茸のオーストリア炒め 軟骨入り鶏つくね だし香る里芋煮 小松菜のバター炒め 玉子焼き ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> アジの南蛮漬け 花ソーセージ さつま芋の白和え きんぴらごぼう 美味庵桜おはぎ 巻寿司といなり寿司 	 <ul style="list-style-type: none"> 自家製ダレの味噌カツ 麻婆茄子 三色和え だしキャベツ 高菜 しそわかめごはん
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと鶏肉の和風炒め 大根の彩り酢の物 ポテトサラダ 響みりんふりかけごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 揚げ鱈と茄子のおろしあん 大根と油揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 切昆布の子和え ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 法蓮草とえのきの和え キャベツとカニカマのサラダ 大根の白煮 しそひじきごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> サバの西京焼き 白滝としめじの煮物 蓮根サラダ 人参の明太子炒め 胡瓜のピリ辛漬け かおりごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の照り焼きソース ジャーマンポテト アスパラの胡麻和え しば漬け ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 蒸しタラの梅なめ茸かけ 豚肉と小松菜の玉子和え ごぼうサラダ 野菜の味噌バター風味 いんげんの生姜醤油和え 豆ごはん
3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
 <ul style="list-style-type: none"> かつとじ風玉子煮 麻婆豆腐 玉ねぎと人参の酢の物 金時豆 昆布ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の香味焼き チャブチ 菜の花の辛子和え 玉ねぎのベーコン炒め 桜漬 ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> アジフライ じゃが芋のそぼろあん 法蓮草とえのきの和え物 ナポリタンスパ 茄子煮浸し 筍ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> グリルチキン 南瓜コロッケ 切干大根とわかめの和え物 筍のガーリックバター醤油炒め アスパラのピーナッツ和え 大麦とひじきの五目ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 焼き鱈の味噌ダレかけ 蓮根と蒟蒻の炒め物 法蓮草としめじのお浸し もやしとニラの炒め物 きんぴらごぼう 懐むすび3個 	 <ul style="list-style-type: none"> 酢豚 筍とわかめの煮物 キャベツと舞茸の和え物 たくあん ごはん

■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。

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



1週間単位

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

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。

土曜日・祝日も配達!

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) 600円(1食)×6日= **3,600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

ごはんコース

【4月献立表】

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
<ul style="list-style-type: none"> 青椒肉絲 南瓜コロッケ 豆の彩りサラダ しば漬 しそわかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 豚キムチ ほくほく塩昆布芋 蓮根のゆかり入酢の物 鶏五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の野菜マリネ だし香る里芋の煮っころがし 法連草と油揚げの煮浸し 美味庵桜おはぎ 穴子入巻寿司といなり寿司 	<ul style="list-style-type: none"> ブリの照り焼き 牛肉のちゃんちゃん焼き 大豆と野菜のトマト煮 ほうれん草のソテー 紅白生酢 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌粕焼き 法連草のナムル 人参とえのきの和え物 もやしとニラの炒め物 玉子焼き 梅ちりめんごはん 	<ul style="list-style-type: none"> さんまの南蛮だれ ヒレカツ 胡瓜の彩り酢の物 春雨とキャベツの炒め物 切昆布の子和え のりたまふりかけごはん
<ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト煮 肉野菜炒め 野菜の和え物 アスパラのピーナッツ和え 大麦入り菜めし 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き 筍とわかめの煮物 白菜と柚子のお浸し きんぴらごぼう 高菜 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 野菜のコンソメ煮 菜の花の辛し和え キャベツの塩麹和え 昆布ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の煮付け ブロッコリーと鶏肉の和風炒め 玉ねぎと人参の酢の物 小松菜のソテー 桜漬 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き チャプチェ 人参とツナのサラダ 白花豆 かおりごはん 	<ul style="list-style-type: none"> タラの梅なめ茸がけ 彩り野菜のバジルチキン 法連草としめじのお浸し いんげんのソテー 切干大根のお好み和え 俄むすび
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
<ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛り合わせ 味染み国産蒟蒻の甘辛煮 フレンチサラダ たくあん しそわかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ブルコギ 法連草のナムル 茄子煮浸し 大根の白煮 麗みりんふりかけごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ鯖と茄子のおろしあん だし香る肉じゃがが煮 人参の明太子炒め 胡瓜とトマトの和え物 筍ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 麻婆茄子 パンプキンサラダ 切干大根のゆかり和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げのおかか煮 ポテトサラダ 野菜の味噌バター風味 金時豆 鯖ほぐしごはん 	<ul style="list-style-type: none"> アジフライ 八宝菜 いんげんの辛し和え ほうれん草のソテー ミニずもち(白桃) 大麦とひじきの五目ごはん
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
<ul style="list-style-type: none"> かつとじ風玉子煮 キャベツの玉子和え 大豆と野菜のトマト煮 紅白生酢 梅ちりめんごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ホキの野菜甘酢あんかけ ジャーマンポテト キャベツと舞茸の和え物 しば漬 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と茸のオスターソース炒め 筍とわかめの煮物 蓮根の酢の物 小松菜のバター炒め 自社製団子のきな粉掛け ちらし寿司 	<ul style="list-style-type: none"> すき焼き風肉豆腐 椎茸海老詰めフライ 小松菜とツナの和え物 五目豆 かおりごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の粕漬焼 ブロッコリーと鶏肉の和風炒め 炊合せ 筍のガーリックバター醤油炒め さつまい芋の手作り大学芋 のりたまふりかけごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 白滝としめじの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 いんげんのソテー 桜漬 豆ごはん
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
<ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト煮 肉野菜炒め 野菜の和え物 アスパラのピーナッツ和え 大麦入り菜めし 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き 筍とわかめの煮物 白菜と柚子のお浸し きんぴらごぼう 高菜 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 野菜のコンソメ煮 菜の花の辛し和え キャベツの塩麹和え 昆布ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の煮付け ブロッコリーと鶏肉の和風炒め 玉ねぎと人参の酢の物 小松菜のソテー 桜漬 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き チャプチェ 人参とツナのサラダ 白花豆 かおりごはん 	<ul style="list-style-type: none"> タラの梅なめ茸がけ 彩り野菜のバジルチキン 法連草としめじのお浸し いんげんのソテー 切干大根のお好み和え 俄むすび

■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。