

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、エプリー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 ◎お申し込みは宅配コールセンターまで 好評受付中!
ごはんコース 050-1808-4981

おかずコース

【3月献立表】

(月) 3月2日	(火) 3月3日	(水) 3月4日	(木) 3月5日	(金) 3月6日	(土) 3月7日
 <ul style="list-style-type: none"> アジのおろしソース 青椒肉絲 麻婆豆腐 玉ねぎと人参の酢の物 だし香る里芋煮 筍のガーリックバター醤油炒め 胡瓜のピリ辛漬け <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 335 Kcal たんぱく質 22.7 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト煮 豚肉とアスパラのホン酢炒め 花ソーセージ いんげんの辛し和え 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) <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 505 Kcal たんぱく質 27.2 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼き エンドウと海老の中華炒め メンチカツ 五目豆 人参とツナのサラダ 法蓮草のソテー 南瓜の甘煮 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 346 Kcal たんぱく質 20.4 g 塩分 2.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のチリソース炒め 椎茸海老詰めフライ チャブチ キャロットラペ フレンチサラダ ほくほく塩昆布芋 たくあん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 461 Kcal たんぱく質 14.6 g 塩分 3.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 蒸しタラの和風あんかけ 彩り野菜のバジルチキン 厚揚げのおかか煮 蓮根の和サラダ 法蓮草と人参のお浸し もやしとニラの炒め物 玉子焼き <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 360 Kcal たんぱく質 23.7 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの洋風煮 味染み国産蒟蒻の甘辛煮 春雨中華サラダ カリフラワーの和え物 人参と茸の塩昆布炒め 金時豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 373 Kcal たんぱく質 20.5 g 塩分 3.0 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 豚肉の生姜焼き だし香る高野豆腐 コールスローサラダ きんぴらごぼう 切干大根のゆかり和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 431 Kcal たんぱく質 17.0 g 塩分 2.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 白菜の中華クリーム煮 キャベツの玉子和え 蓮根と蒟蒻の炒め物 ブロッコリーのサラダ ごぼうのピーナッツ和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 402 Kcal たんぱく質 16.0 g 塩分 3.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> サバの塩麹焼 牛肉と蓮根の甘辛炒め クリームコロッケ だし香るひじき煮 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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 597 Kcal たんぱく質 24.1 g 塩分 3.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の広島島レモンたれ漬け 豚肉と小松菜の玉子炒め 筍とわかめの煮物 揚げポテトバター風味 人参とえのきの和え物 カラアワのカレーピクルス 桜漬 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 470 Kcal たんぱく質 18.1 g 塩分 3.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> すき焼き風肉豆腐 鶏肉と根菜の煮物 彩り野菜の鶏つくね巻 さつま芋とツナのサラダ いんげんの胡麻和え 白花豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 434 Kcal たんぱく質 23.3 g 塩分 2.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ ミートコロッケ 白滝としめじの煮物 白菜のお浸し マカロニサラダ 胡瓜の浅漬け <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 387 Kcal たんぱく質 12.6 g 塩分 2.6 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> ブリ大根 彩り野菜のバジルチキン お好み焼きフライ 菜の花の辛し和え パンプキンサラダ だし香る高野豆腐 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 491 Kcal たんぱく質 24.3 g 塩分 3.2 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ブルコギ ブロッコリーとイカの炒め物 大根と蒟蒻の煮物 明太ポテトサラダ キャベツの玉子和え たくあん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 352 Kcal たんぱく質 15.4 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛り合わせ だし香る肉じゃが煮 野菜の和え物 枝豆とひじきの白和え 春雨中華サラダ 焼売 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 404 Kcal たんぱく質 10.1 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉と茸のオリーブソース炒め キャベツの洋風煮 軟骨入り鶏つくね オクラのツナ和え だし香る里芋煮 小松菜のバター炒め 玉子焼き <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 397 Kcal たんぱく質 19.7 g 塩分 3.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> アジの南蛮漬け 柳川魚煮 花ソーセージ 豆の彩りサラダ さつま芋の白和え きんぴらごぼう 美味庵桜おぼろぎ <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 502 Kcal たんぱく質 21.1 g 塩分 3.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 自家製ダレの味噌カツ 八宝菜 麻婆茄子 三色和え 春雨と蒸し鶏のごま酢サラダ だしキャベツ 高菜 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 295 Kcal たんぱく質 12.3 g 塩分 2.6 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ イカの磯辺フライ ブロッコリーと鶏肉の和風炒め 大根の彩り酢の物 炊合せ ポテトサラダ <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 417 Kcal たんぱく質 18.6 g 塩分 3.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 揚げ鱈と茄子のおろしあん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 大根と油揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 大豆と野菜のトマト煮 切昆布の子和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 500 Kcal たんぱく質 18.9 g 塩分 3.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 蓮根の挽み揚げ 法蓮草のしらす和え キャベツとカニカマのサラダ もやしと人参の酢の物 ブロッコリーのベーコン炒め 大根の白煮 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 363 Kcal たんぱく質 15.3 g 塩分 2.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> サバの西京焼き 青梗菜と豚肉の豆板醤炒め 南瓜コロッケ 切干大根とわかめの和え物 オクラのお浸し 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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 465 Kcal たんぱく質 18.3 g 塩分 3.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の照り焼きソース メンチカツ ジャーマンポテト マカロニサラダ アスパラの胡麻和え しば漬け <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 452 Kcal たんぱく質 12.4 g 塩分 4.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 蒸しタラの梅なめ茸かけ 鶏肉の彩り野菜巻きカツ 豚肉と小松菜の玉子和え キャベツのツナ和え 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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 314 Kcal たんぱく質 22.3 g 塩分 1.9 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> かつとじ風玉子煮 ブロッコリーと海老の炒め物 麻婆豆腐 玉ねぎと人参の酢の物 白菜のお浸し 金時豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 345 Kcal たんぱく質 17.4 g 塩分 2.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の香味焼き あさり野菜の旨味あんかけ チャブチ 菜の花の辛し和え 明太ポテトサラダ 玉ねぎのベーコン炒め 桜漬 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 443 Kcal たんぱく質 25.5 g 塩分 3.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> アジフライ 肉野菜炒め じゃが芋のそぼろあん 法蓮草とえのきの和え物 五目豆 ナポリタンスパ 茄子煮浸し <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 451 Kcal たんぱく質 16.5 g 塩分 3.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> グリルチキン 厚揚げと小松菜の炒め物 南瓜コロッケ 切干大根とわかめの和え物 オクラのお浸し 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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 426 Kcal たんぱく質 21.6 g 塩分 3.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 焼き鱈の味噌ダレかけ だし香る肉じゃが煮 蓮根と蒟蒻の炒め物 ブロッコリーのサラダ 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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 440 Kcal たんぱく質 16.8 g 塩分 3.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 酢豚 三角春巻き 筍とわかめの煮物 春雨中華サラダ キャベツと舞茸の和え物 たくあん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 319 Kcal たんぱく質 10.7 g 塩分 3.5 g</p>

■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。



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。

夕食宅配は

配達料 **0**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。

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

おかずコース

【4月献立表】

(月) 4月6日	(火) 4月7日	(水) 4月8日	(木) 4月9日	(金) 4月10日	(土) 4月11日
 <ul style="list-style-type: none"> 青梗肉絲 キャベツの洋風煮 南瓜コロッケ アスパラの胡麻和え 豆の彩りサラダ しば漬 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 333 Kcal たんぱく質 12.1 g 塩分 3.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 豚キムチ 厚揚げのおかか煮 キャベツのカレーソテー ほくほく塩昆布芋 蓮根のゆかり入酢の物 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 311 Kcal たんぱく質 13.3 g 塩分 2.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の野菜マリネ 蓮根の挟み揚げ だし香る里芋の煮っころかし 法蓮草と油揚げの煮浸し 白滝とわかめの酢の物 ブロッコリーのベーコン炒め 美味庵桜おはぎ <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 505 Kcal たんぱく質 16.3 g 塩分 3.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ブリの照り焼き 牛肉のちゃんちゃん焼き だし香る高野豆腐 大豆と野菜のトマト煮 いんげんの胡麻和え ほうれん草のソテー 紅白生酢 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 436 Kcal たんぱく質 22.0 g 塩分 3.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌粕焼き 豚バラ大根 法蓮草のナムル 人参とえのきの和え物 彩りクリームポテト もやしとニラの炒め物 玉子焼き <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 399 Kcal たんぱく質 24.4 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> さんまの南蛮だれ 鶏肉と根菜の煮物 ヒレカツ 胡瓜の彩り酢の物 マカロニサラダ 春雨とキャベツの炒め物 切昆布の子和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 466 Kcal たんぱく質 18.4 g 塩分 3.0 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト煮 茄子と厚揚げの甘辛炒め 肉野菜炒め キャベツとカニカマのサラダ 野菜の和え物 アスパラのピーナッツ和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 425 Kcal たんぱく質 21.6 g 塩分 3.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鯖の塩焼き 豚肉と小松菜の玉子炒め 筍とわかめの煮物 白菜と柚子のお浸し 蓮根サラダ きんぴらごぼう 高菜 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 356 Kcal たんぱく質 21.9 g 塩分 2.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 野菜のコンソメ煮 明太子のスパゲティサラダ 菜の花の辛し和え キャベツの塩麹和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 435 Kcal たんぱく質 16.4 g 塩分 3.4 g</p>	 <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 かに玉 玉ねぎと人参の酢の物 さつま芋とツナのサラダ 小松菜のソテー 桜漬 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 346 Kcal たんぱく質 24.5 g 塩分 4.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き ミートコロッケ チャブチ 胡瓜とわかめの酢の物 人参とツナのサラダ 白花豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 428 Kcal たんぱく質 14.3 g 塩分 2.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> たら梅なめ茸がけ 彩り野菜のバジルチキン 大根と蒟蒻の煮物 北海道黒豆 法蓮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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 336 Kcal たんぱく質 22.4 g 塩分 2.7 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛り合わせ 柳川風煮 味染み国産蒟蒻の甘辛煮 さつま芋の白和え フレンチサラダ たくあん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 330 Kcal たんぱく質 10.5 g 塩分 2.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ブルコギ イカの磯辺フライ 法蓮草のナムル 春雨中華サラダ 茄子煮浸し 大根の白煮 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 441 Kcal たんぱく質 12.6 g 塩分 3.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 揚げ鶏と茄子のおろしあん メンチカツ だし香る肉じゃが煮 人参の明太子炒め カリフラワーのカレービュッス 胡瓜とトマトの和え物 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 520 Kcal たんぱく質 16.0 g 塩分 2.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 青梗菜と豚肉の豆板醤炒め 麻婆茄子 パンブキンサラダ 白菜のお浸し 切干大根のゆかり和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 405 Kcal たんぱく質 14.8 g 塩分 3.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーマレード焼き 回鍋肉 厚揚げのおかか煮 ポテトサラダ 法蓮草とえのきの和え物 野菜の味噌バター風味 金時豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 429 Kcal たんぱく質 23.3 g 塩分 2.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> アジフライ 牛肉と蓮根の甘辛炒め 八宝菜 いんげんの辛し和え 玉ねぎと人参の酢の物 ほうれん草のソテー ミニずもち(白桃) <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 498 Kcal たんぱく質 16.7 g 塩分 3.1 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> かつとじ風玉子煮 茄子と厚揚げの甘辛炒め キャベツの玉子と和え 法蓮草ともやしの生姜和え 大豆と野菜のトマト煮 紅白生酢 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 330 Kcal たんぱく質 13.5 g 塩分 2.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ホキの野菜甘酢あんかけ 鶏肉と根菜の煮物 ジャーマンポテト キャベツと舞茸の和え物 春雨と蒸鶏のごま酢サラダ しば漬 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 275 Kcal たんぱく質 16.5 g 塩分 3.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉と茸のオスターソース炒め ミートコロッケ 筍とわかめの煮物 コールスローサラダ 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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 443 Kcal たんぱく質 13.7 g 塩分 3.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> すき焼き風肉豆腐 肉野菜炒め 椎茸海老詰めフライ ブロッコリーのサラダ 小松菜とツナの和え物 五目豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 481 Kcal たんぱく質 24.6 g 塩分 3.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の粕漬け焼 白菜の中華クリーム煮 アロココリと鶏肉の和風炒め 炊合せ 菜の花の辛し和え 筍のガーリックバター醤油炒め さつま芋の手作り大学芋 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 383 Kcal たんぱく質 24.3 g 塩分 4.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 厚揚げと小松菜の炒め物 白滝としめじの煮物 マカロニサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 いんげんのソテー 桜漬 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 438 Kcal たんぱく質 16.3 g 塩分 4.1 g</p>

■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。