

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。

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
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

ごはんコース

【5月献立表】

| (月) 5月4日 | (火) 5月5日 | (水) 5月6日 | (木) 5月7日 | (金) 5月8日 | (土) 5月9日 |
|--|--|--|---|---|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> サバのカレー焼き 野菜の和え物 なす煮浸し 蓮根と蒟蒻の炒め物 金時豆 大麦入り菜めし <p>【栄養成分】 エネルギー 500 Kcal たんぱく質 16.8 g 塩分 2.7 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ チャブチ 揚げポテトバター風味 ミニくずもち(白桃) 俄むすび <p>【栄養成分】 エネルギー 592 Kcal たんぱく質 15.8 g 塩分 3.8 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> アジの香味焼き 南瓜コロッケ 法連草としめじのお浸し 玉ねぎのベーコン炒め キャベツのレモン和え しそわかめごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 430 Kcal たんぱく質 15.4 g 塩分 1.8 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌粕焼き だし香る肉じゃが煮 豆の彩りサラダ 小松菜のソテー 高菜 ごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 24.1 g 塩分 3.2 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 牛肉のちゃんちゃん焼き もやしとニラの炒め物 胡瓜の浅漬け 梅ちりめんごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 531 Kcal たんぱく質 14.6 g 塩分 2.0 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛合せ 筍とわかめの煮物 アスパラのナムル 美味庵おはぎ 巻寿司とはっさくいなり <p>【栄養成分】 エネルギー 596 Kcal たんぱく質 19.5 g 塩分 3.7 g</p> |
|  <ul style="list-style-type: none"> ブリの田楽風 野菜のコンソメ煮 胡瓜の彩り酢の物 ほくほく塩昆布芋 桜漬 ごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 473 Kcal たんぱく質 17.8 g 塩分 2.8 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> タンドリーチキン 白滝としめじの煮物 青梗菜ともやしのお浸し いんげんのソテー ポテトサラダ 鯉みりんふりかけごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 516 Kcal たんぱく質 22.0 g 塩分 2.0 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> サバの塩麹焼 法連草と卵の炒め物 五目豆 だしキャベツ 切干大根のゆかり和え 昆布ごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 492 Kcal たんぱく質 22.9 g 塩分 2.7 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト煮 クリームコロッケ フレンチサラダ 南瓜の甘煮 かおりごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 22.9 g 塩分 2.1 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> アジフライ 麻婆茄子 小松菜とツナの和え物 ナポリタンスパ たくあん ごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 568 Kcal たんぱく質 14.5 g 塩分 2.5 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 青椒肉絲 かに玉 菜の花の辛子和え さつま芋の手作り大学芋 大麦入りしそひきごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 512 Kcal たんぱく質 13.1 g 塩分 3.2 g</p> |
|  <ul style="list-style-type: none"> ホキの野菜甘酢あんかけ 大根と蒟蒻の煮物 塩麹サラダ だし香る高野豆腐 ごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 423 Kcal たんぱく質 14.6 g 塩分 2.0 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 なすと南瓜の煮浸し 野菜のマリネ 春雨とキャベツの炒め物 胡瓜のピリ辛漬 梅ちりめんごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 615 Kcal たんぱく質 18.4 g 塩分 2.9 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の粕漬焼 ジャーマンポテト いんげんの辛し和え 人参の明太子炒め 蓮根のゆかり入酢の物 のりたまふりかけごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 411 Kcal たんぱく質 17.4 g 塩分 2.3 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> すき焼き風肉豆腐 お好み焼きフライ 人参とえのきの和え物 しば漬 ごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 536 Kcal たんぱく質 19.2 g 塩分 2.0 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> さんまの蒲焼風 小松菜のしらす和え キャベツと舞茸の和え物 玉ねぎのベーコン炒め 金時豆 俄むすび <p>【栄養成分】 エネルギー 512 Kcal たんぱく質 14.3 g 塩分 3.3 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 鶏天 だし香る南瓜煮 切干大根とわかめの和え物 大根の白煮 大麦入り菜めし <p>【栄養成分】 エネルギー 480 Kcal たんぱく質 17.1 g 塩分 2.7 g</p> |
|  <ul style="list-style-type: none"> 蒸しタラの梅なめ茸かけ じゃが芋のバター風味煮 炊合せ ブロッコリーのピーナッツ和え 白花豆 大麦とひじきの五目ごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 450 Kcal たんぱく質 19.5 g 塩分 4.1 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 鶏の炭火照り焼き チャブチ 枝豆とひじきの白和え もやしとニラの炒め物 紅白生酢 あさりごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 511 Kcal たんぱく質 25.1 g 塩分 3.0 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 揚げ鱈と茄子のおろしあん 法連草と卵の炒め物 だし香るひじき煮 桜漬 ごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 590 Kcal たんぱく質 18.9 g 塩分 2.2 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ だし香る里芋の煮ころがし 五目豆 胡瓜とトマトの和え物 のりたまふりかけごはん <p>【栄養成分】 エネルギー 450 Kcal たんぱく質 15.0 g 塩分 2.3 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 蓮根と蒟蒻の炒め物 キャベツのカレーソテー 小松菜のおかか和え ちらし寿司 <p>【栄養成分】 エネルギー 438 Kcal たんぱく質 12.6 g 塩分 3.6 g</p> |  <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 野菜の和え物 豆の彩りサラダ ゆで卵 ごはん 梅干し <p>【栄養成分】 エネルギー 470 Kcal たんぱく質 17.5 g 塩分 2.0 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。