

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)の送料は無料です!
夕食宅配は、エプ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)
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

【6月献立表】

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
 <ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛り合わせ 軟骨入り鶏つくね 法蓮草としめじのお浸し ミニずもち しそわかめごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 酢豚 南瓜のそぼろあんかけ フレンチサラダ だし香る高野豆腐 大麦入り菜めし 	 <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼き 切干大根のお好み和え 人参の明太子炒め だしキャベツ いんげんの生姜醤油和え 昆布ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のコンソメ煮 ごぼうサラダ 小松菜のバター炒め キャベツのレモン和え 鯉みりんふりかけごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の照り焼きソース キャベツの玉子和え 玉ねぎと人参の酢の物 高菜 ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> アジフライ カニ玉 蓮根の和サラダ 人参の明太子炒め 金時豆 鶏五目ごはん
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
 <ul style="list-style-type: none"> ブリの田楽風 味染み国産蒟蒻の甘辛煮 人参とツナのサラダ ほくほく塩昆布芋 たくあん ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 野菜の和え物 揚げポテトバター風味 ゆで卵 梅むすび3個 	 <ul style="list-style-type: none"> サバの塩麹焼 だし香る南瓜煮 もやしと人参の酢の物 ほうれん草のソテー 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"> 豚肉の味噌焼 鶏肉と根菜の煮物 大根の彩り酢の物 五目豆 かおりごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> タンダーチキン 大根と油揚げの煮物 アスパラの胡麻和え キャベツのカレーソテー 玉子焼き 梅ちりめんごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ ゴーヤチャンプルー 玉ねぎのベーコン炒め 胡瓜とトマトの和え物 穴子入巻といなり寿司
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
 <ul style="list-style-type: none"> かつとじ風玉子煮 だし香る里芋の煮ころがし いんげんの辛し和え 金時豆 昆布ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> さんまの蒲焼風 だし香る高野豆腐 法蓮草と人参のお浸し だしキャベツ だし香る切干大根煮 大麦とひじきの五目ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のチリソース炒め 柔らかイカ天ぷら フレンチサラダ もやしとニラの炒め物 しば漬 ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> タラの柚子醤油ソースかけ 南瓜コロッケ 小松菜とツナの和え物 蓮根と蒟蒻の炒め物 切昆布の子和え のりたまふりかけごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> ブルコギ キャベツの玉子和え たごひつひの酢の物 南瓜の甘煮 しそわかめごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛り合わせ だし香る肉じゃが煮 豆の彩りサラダ たくあん 美味庵おはぎ ちらし寿司
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
 <ul style="list-style-type: none"> サバのカレー焼き お好み焼きフライ 白菜のお浸し 小松菜のソテー 紅白生酢 しそひじきごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 青椒肉絲 ほうれん草の胡麻和え キャベツの甘酢サラダ さつま芋の手作り大学芋 かおりごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> グリルチキン 茄子と南瓜の煮浸し 人参とえのきの和え物 ナポリタン 高菜 ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 大根と蒟蒻の煮物 明太子マカロニサラダ 胡瓜の和え物 梅むすび3個 	 <ul style="list-style-type: none"> ブリの塩麹焼 小松菜のしらす和え 五目豆 蓮根と蒟蒻の炒め物 切干大根とわかめの和え物 昆布ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の野菜マリネ じゃが芋のバター風味煮 だし香る法蓮草のお浸し たくあん ごはん
6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
 <ul style="list-style-type: none"> すき焼き風肉豆腐 白滝としめじの煮物 三色和え しば漬 鯉みりんふりかけごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 蒸したらの梅なめ茸かけ 鶏肉の彩り野菜巻きカツ アスパラのピーナツ和え 法蓮草のソテー 胡瓜のピリ辛漬 しそわかめごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> 酢豚 三角中華春巻き キャベツとカニカマのサラダ 茄子の香味和え ごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> サバの西京焼き だし香る高野豆腐 大根の彩り酢の物 小松菜のソテー 玉子焼き 大麦入り菜めし 	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の炭火風照り焼き 厚揚げのおかか煮 キャロットラペ 玉ねぎのベーコン炒め 白花豆 のりたまふりかけごはん 	 <ul style="list-style-type: none"> ホキの野菜甘酢あんかけ 野菜の鶏つくね巻 炊合せ 蓮根のゆかり入り酢の物 広島菜と梅ちりめんごはん

■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。

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

ごはんコース

【7月献立表】

(月) 7月6日	(火) 7月7日	(水) 7月8日	(木) 7月9日	(金) 7月10日	(土) 7月11日
 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト油淋鶏ソース 野菜の和え物 なす煮浸し カリフラワーのカレーピクルス 高菜 ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 525 Kcal たんぱく質 14.8 g 塩分 2.2 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鮎の南蛮 キャベツの洋風煮 芋とそら豆の粒マスタードサラダ ミニくずもち(白桃) ちらし寿司 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 541 Kcal たんぱく質 14.3 g 塩分 4.2 g</p>	 <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 きんぴらごぼう 昆布ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 544 Kcal たんぱく質 13.9 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ブルコギ 法連草のナムル 焼売 胡瓜とトマトの和え物 鯉みりんふりかけごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 528 Kcal たんぱく質 14.9 g 塩分 2.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鮎のおろしソース だし香る南瓜煮 白菜のお浸し 玉ねぎのベーコン炒め 玉子焼き ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 475 Kcal たんぱく質 21.1 g 塩分 2.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 自家製ダシの味噌カツ だし香る里芋の煮っころがし ひじきサラダ だしキャベツ 切干大根のゆかり和え 俵むすび3個 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 474 Kcal たんぱく質 12.2 g 塩分 3.2 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ なすと南瓜の煮浸し 胡瓜としらすの和え物 いんげんの辛し和え かおりごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 455 Kcal たんぱく質 13.5 g 塩分 2.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 白滝としめじの煮物 コールスローサラダ 胡瓜の浅漬け 鶏五目ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 421 Kcal たんぱく質 13.9 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の香味焼き 大根と油揚げの煮物 彩りクリムポテト 人参としめじの塩昆布炒め たくあん ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 556 Kcal たんぱく質 22.3 g 塩分 2.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼き 麻婆茄子 蓮根と蒟蒻の炒め物 切昆布の子和え のりたまふりかけごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 20.4 g 塩分 3.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の広島レモンたれ漬け 回鍋肉 胡瓜とわかめの酢の物 ブロッコリーのピーナツ和え 金時豆 梅ちりめんごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 593 Kcal たんぱく質 17.3 g 塩分 2.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 南瓜のそぼろあんかけ ナポリタンスパ キャベツの塩麹和え 巻寿司とはっさくいなり <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 614 Kcal たんぱく質 18.8 g 塩分 4.3 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> かつとじ風玉子煮 法連草の胡麻和え たこと胡瓜の酢の物 わらびもち ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 472 Kcal たんぱく質 14.5 g 塩分 1.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> タラの梅なめ茸がけ だし香る肉じゃが煮 玉ねぎと人参の酢の物 いんげんのソテー 肉団子 大麦とひじきの五目ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 440 Kcal たんぱく質 18.0 g 塩分 3.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーマレード焼き 麻婆豆腐 法連草と人参のお浸し キャベツのカレーソテー 大根の白煮 鯉みりんふりかけごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 554 Kcal たんぱく質 25.3 g 塩分 2.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ホキの野菜甘酢あんかけ 小松菜と厚揚げの和サラダ さつま芋の白和え きんぴらごぼう ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 432 Kcal たんぱく質 14.9 g 塩分 1.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト煮 じゃが芋のバター風味煮 アスパラのピーナツ和え 蓮根のゆかり入酢の物 しそわかめごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 549 Kcal たんぱく質 21.5 g 塩分 2.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛り合わせ ブロッコリーと鶏肉の和風炒め オニオン&コールスロー 美味庵おはぎ 鯉ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 638 Kcal たんぱく質 20.0 g 塩分 2.8 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 法連草のしらす和え 明太ポテトマカロニサラダ もやしとニラの炒め物 しば漬け ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 564 Kcal たんぱく質 18.9 g 塩分 2.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> アジフライ 小松菜のナムル 紅白生酢 春雨とキャベツの炒め物 さつま芋の手作り大学芋 鶏五目ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 559 Kcal たんぱく質 14.2 g 塩分 3.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の野菜マリネ 切干大根とわかめの和え物 パンキンサラダ 高野豆腐 梅ちりめんごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 612 Kcal たんぱく質 16.1 g 塩分 2.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 揚げ鰯と茄子のおろしあん 豚肉とピーマンの味噌炒め カリフラワーの和え物 キャベツのレモン和え 俵むすび3個 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 667 Kcal たんぱく質 21.5 g 塩分 3.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼き なすと南瓜の煮浸し 胡瓜の彩り酢の物 いんげんのソテー 高菜 昆布ごはん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 426 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 ブロッコリーの和風炒め 人参とツナのサラダ 白花豆 大麦入り菜めし <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 493 Kcal たんぱく質 15.8 g 塩分 2.8 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。