

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。

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。

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!**
配達料 0円
ごはんコース 050-1808-4981

おかずコース

【6月献立表】

(月) 6月1日	(火) 6月2日	(水) 6月3日	(木) 6月4日	(金) 6月5日	(土) 6月6日
 <ul style="list-style-type: none"> 天ぶらの盛り合わせ キャベツの洋風煮 軟骨入り鶏つくね カリフラワーのカービュルス 法蓮草としめじのお浸し ミニずもち <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 343 Kcal たんぱく質 11.7 g 塩分 2.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 酢豚 蓮根の挟み揚げ 南瓜のそぼろあんかけ 人参とえのきの和え物 フレンチサラダ ブロッコリーのベーコン炒め だし香る高野豆腐 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 482 Kcal たんぱく質 16.9 g 塩分 3.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼き 厚揚げと小松菜の炒め物 切干大根のお好みお浸し 人参の明太子炒め パンパンサラダ だしキャベツ いんげんの生姜醤油和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 304 Kcal たんぱく質 16.1 g 塩分 2.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーメイド焼き メンチカツ 野菜のコンソメ煮 ごぼうサラダ 青梗菜ともやしのお浸し 小松菜のバター炒め キャベツのレモン和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 504 Kcal たんぱく質 25.1 g 塩分 3.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の照り焼きソース ブロッコリーとイカの炒め物 キャベツの玉子和え マカロニサラダ 玉ねぎと人参の酢の物 高菜 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 384 Kcal たんぱく質 16.9 g 塩分 3.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> アジフライ 肉野菜炒め カニ玉 蓮根の和サラダ 法蓮草と油揚げの煮浸し 人参の明太子炒め 金時豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 433 Kcal たんぱく質 15.3 g 塩分 3.7 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> ブリの田楽風 彩り野菜のバジルチキン 味染み国産蒟蒻の甘辛煮 人参とツナのサラダ キャベツと舞茸の和え物 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 390 Kcal たんぱく質 21.4 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 豚肉とピーマンの味噌炒め 野菜の和え物 明太子のスパゲティサラダ 揚げポテトバター風味 ゆで卵 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 494 Kcal たんぱく質 23.2 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> サバの塩麹焼 牛肉と蓮根の甘辛炒め だし香る南瓜煮 もやしと人参の酢の物 きんぴらごぼう ほうれん草のソテー 切干大根のゆかり和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 462 Kcal たんぱく質 21.5 g 塩分 3.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌焼 三角中華春巻き 鶏肉と根菜の煮物 ひじきとオクラの和え物 大根の彩り酢の物 五目豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 302 Kcal たんぱく質 15.5 g 塩分 2.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> タンドリーチキン 青梗菜と豚肉の豆板醤炒め 大根と油揚げの煮物 南瓜のおかずサラダ アスパラの胡麻和え キャベツのカレーソテー 玉子焼き <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 485 Kcal たんぱく質 25.6 g 塩分 3.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 柳川風煮 ゴーヤチャンプルー キャベツとカニカマのサラダ 玉ねぎのベーコン炒め 胡瓜とトマトの和え物 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 437 Kcal たんぱく質 17.1 g 塩分 2.7 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 だし香る里芋の煮ころがし 塩麹サラダ いんげんの辛し和え 金時豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 324 Kcal たんぱく質 15.1 g 塩分 2.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> さんまの蒲焼風 豚キムチ だし香る高野豆腐 春雨と蒸し鶏のごま酢サラダ 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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 404 Kcal たんぱく質 18.5 g 塩分 3.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のチリソース炒め 白菜の中華クリーム煮 柔らかいかか天ぷら フレンチサラダ 胡瓜の辛子酢味噌和え もやしとニラの炒め物 しば漬け <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 484 Kcal たんぱく質 15.6 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> たらの柚子醤油ソースがけ 回鍋肉 南瓜コロケ カレー風味ポテトサラダ 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 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 348 Kcal たんぱく質 20.0 g 塩分 2.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ブルコギ 鶏肉の彩り野菜巻きカツ キャベツの玉子和え たこと胡瓜の酢の物 枝豆とひじきの白和え 南瓜の甘煮 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 404 Kcal たんぱく質 16.4 g 塩分 3.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 天ぶらの盛り合わせ あさり野菜の旨味あんかけ だし香る肉じゃがが煮 三色和え 豆の彩りサラダ 美味庵おはぎ <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 440 Kcal たんぱく質 17.5 g 塩分 2.7 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> サバのカレー焼き 肉野菜炒め お好み焼きフライ 春雨中華サラダ 白菜のお浸し 小松菜のソテー 紅白生酢 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 423 Kcal たんぱく質 16.1 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 青椒肉絲 ミートコロケ ほうれん草の胡麻和え ゴーヤチャンプルー キャベツの甘酢サラダ さつま芋の手作り大学芋 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 461 Kcal たんぱく質 12.8 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> グリルチキン キャベツの洋風煮 茄子と南瓜の煮浸し 人参とえのきの和え物 きんぴらごぼう ナポリタンスパ 高菜 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 377 Kcal たんぱく質 17.1 g 塩分 3.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 豚肉とアスパラのピリ辛炒め 大根と蒟蒻の煮物 明太ポテトマカロニサラダ ソーセージと野菜のライム風味 胡瓜の和え物 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 345 Kcal たんぱく質 16.4 g 塩分 3.5 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ブリの塩麹焼 椎茸海老詰めフライ 小松菜のしらす和え 五目豆 ブロッコリーのサラダ 蓮根と蒟蒻の炒め物 切干大根とわかめの和え物 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 366 Kcal たんぱく質 19.6 g 塩分 2.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の野菜マリネ 豚肉の味噌焼 じゃが芋のバター風味煮 だし香るひじき煮 だし香る法蓮草のお浸し たくあん <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 448 Kcal たんぱく質 17.7 g 塩分 3.4 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> すき焼き風肉豆腐 イカの磯辺フライ 白滝としめじの煮物 三色和え 胡瓜と若芽の酢の物 しば漬け <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 393 Kcal たんぱく質 18.3 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 蒸したらの梅なめ茸がけ 鶏肉の彩り野菜巻きカツ 大根と油揚げの煮物 さつま芋とツナのサラダ アスパラのピーナッツ和え 法蓮草のソテー 胡瓜のピリ辛漬け <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 304 Kcal たんぱく質 19.6 g 塩分 3.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 酢豚 ブロッコリーとイカの炒め物 三角中華春巻き オクラのお浸し キャベツとカニカマのサラダ 茄子の香味和え <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 409 Kcal たんぱく質 16.8 g 塩分 3.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> サバの西京焼き 鶏肉と根菜の煮物 だし香る高野豆腐 大根の彩り酢の物 塩麹サラダ 小松菜のソテー 玉子焼き <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 428 Kcal たんぱく質 24.0 g 塩分 3.7 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の炭火風照り焼き 回鍋肉 厚揚げのおかか煮 キャロットラペ 法蓮草ともよしの生姜和え 玉ねぎのベーコン炒め 白花豆 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 329 Kcal たんぱく質 15.4 g 塩分 2.2 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ホキの野菜甘酢あんかけ 豚バラ大根 野菜の鶏つくね巻 炊合せ 小松菜とツナの和え物 蓮根のゆかり入り酢の物 <p>【栄養成分(参考値)】 エネルギー 310 Kcal たんぱく質 16.7 g 塩分 2.7 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。

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

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)
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

【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"> 鶏のトマト油鶏ソース ブロッコリーと海老の炒め物 野菜の和え物 なす煮浸し だし香るひじき煮 カリフラワーのカレーピクルス 高菜 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 384 Kcal たんぱく質 16.2 g 塩分 3.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鯉の南蛮 厚揚げと小松菜の炒め物 キャベツの洋風煮 芋とそら豆の粒マスタードサラダ もやしと人参の酢の物 ミニくずもち(白桃) <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 381 Kcal たんぱく質 11.6 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の照り焼きソース ハムカツ ジャーマンポテト アスパラの胡麻和え 蓮根の和サラダ きんぴらごぼう <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 454 Kcal たんぱく質 13.7 g 塩分 4.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ブルコギ ミートロッケ 法蓮草のナムル 焼売 キャベツの玉子和え 胡瓜とトマトの和え物 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 452 Kcal たんぱく質 14.2 g 塩分 3.1 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鯉のおろしソース 彩り野菜のバジルチキン だし香る南瓜煮 春雨中華サラダ 白菜のお浸し 玉ねぎのベーコン炒め 玉子焼き <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 420 Kcal たんぱく質 25.3 g 塩分 3.4 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 自家製ダレの味噌カツ 青梗菜と豚肉の豆板揚げ炒め だし香る里芋の煮ころがし ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ だしキャベツ 切干大根のゆかり和え <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 396 Kcal たんぱく質 14.1 g 塩分 3.0 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 豚キムチ なすと南瓜の煮浸し ソーセージと野菜のソテー風味 胡瓜としらすの和え物 いんげんの辛し和え <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 367 Kcal たんぱく質 15.9 g 塩分 3.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 なすの挟み揚げ 白滝としいじの煮物 コールスローサラダ 枝豆とひじきの白和え ブロッコリーのベーコン炒め 胡瓜の浅漬け <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 343 Kcal たんぱく質 15.6 g 塩分 2.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の香味焼き 椎茸海老詰めフライ 大根と油揚げの煮物 彩りクリームポテト 春雨と蒸し鶏のごま酢サラダ 人参としめじの塩昆布炒め たくあん <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 412 Kcal たんぱく質 22.4 g 塩分 3.2 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> サバの塩麹焼 メンチカツ 麻婆茄子 野菜の和え物 南瓜のおかずサラダ 蓮根と蒟蒻の炒め物 切昆布の子和え <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 447 Kcal たんぱく質 22.4 g 塩分 4.0 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の広島レモンたれ漬け あさり野菜の旨味あんかけ 回鍋肉 胡瓜とわかめの酢の物 フレンチサラダ ブロッコリーのピーナツ和え 金時豆 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 443 Kcal たんぱく質 18.1 g 塩分 2.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 鶏肉と根菜の煮物 南瓜のそぼろあんかけ 青梗菜ともやしのお浸し ナポリタンスパ キャベツの塩麹和え <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 362 Kcal たんぱく質 16.1 g 塩分 2.9 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> かつとじ風玉子煮 彩り野菜のバジルチキン 法蓮草の胡麻和え たこと胡瓜の酢の物 小松菜とツナの和え物 わらびもち <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 397 Kcal たんぱく質 19.9 g 塩分 2.7 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 お好み焼きフライ マカロニサラダ 玉ねぎと人参の酢の物 いんげんのソテー 肉団子 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 375 Kcal たんぱく質 17.2 g 塩分 4.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーマレード焼き 三角中華春巻き 麻婆豆腐 ひじきとオクラの和え物 法蓮草と人参のお浸し キャベツのカレーソテー 大根の白煮 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 395 Kcal たんぱく質 23.3 g 塩分 2.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ホキの野菜甘酢あんかけ 豚肉とアスパラのピリ辛炒め 小松菜と厚揚げの和サラダ さつま芋の白和え キャベツとカニカマのサラダ きんぴらごぼう <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 342 Kcal たんぱく質 18.1 g 塩分 2.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマト煮 イカの磯辺フライ じゃが芋のバター風味煮 アスパラのピーナツ和え 春雨中華サラダ 蓮根のゆかり入酢の物 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 497 Kcal たんぱく質 21.6 g 塩分 3.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 天ぷらの盛り合わせ 豚バラ大根 ブロッコリーと鶏肉の和風炒め 鱈さく オニオン&コールスロー 美味庵おぼろ <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 384 Kcal たんぱく質 18.2 g 塩分 3.2 g</p>
 <ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 柳川風煮 法蓮草のしらす和え 明太ポテトマカロニサラダ いんげんの辛し和え もやしとニラの炒め物 しば漬け <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 462 Kcal たんぱく質 22.1 g 塩分 3.8 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> アジフライ 豚肉の甘酢炒め 小松菜のナムル 紅白生豚 ごぼうサラダ 春雨とキャベツの炒め物 さつま芋の手作り大学芋 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 478 Kcal たんぱく質 15.3 g 塩分 2.9 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の野菜マリネ キャベツの洋風煮 切干大根とわかめの和え物 パンプキンサラダ ゴーヤチャンプルー だし香る高野豆腐 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 408 Kcal たんぱく質 14.8 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 揚げ餅と茄子のおろしあん ブロッコリーとイカの炒め物 豚肉とピーマンの味噌炒め だし香るひじき煮 カリフラワーの和え物 キャベツのレモン和え <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 512 Kcal たんぱく質 25.1 g 塩分 2.6 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼き 白菜の中華クリーム煮 なすと南瓜の煮浸し 胡瓜の彩り酢の物 マカロニサラダ いんげんのソテー 高菜 <p>【栄養成分】 (参考値) エネルギー 312 Kcal たんぱく質 16.9 g 塩分 3.3 g</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーの和風炒め アスパラの胡麻和え 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 367 Kcal たんぱく質 18.2 g 塩分 3.1 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。