

FRESTA フレスタの
夕食宅配

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

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。

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

ごはんコース

【8月献立表】

(月) 8月3日	(火) 8月4日	(水) 8月5日	(木) 8月6日	(金) 8月7日	(土) 8月8日
 - 鶏の竜田揚げ - 白滝としめじの煮物 - 揚げポテトスパイス風味 - ナポリタンスパ - 胡瓜のピリ辛漬け - ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 583 Kcal たんぱく質 14.7 g 塩分 1.9 g	 - すき焼き風肉豆腐 - 彩野菜の鶏つくね巻 - キャベツの玉子和え - 南瓜の甘煮 - 花麴入りちらし寿司 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 494 Kcal たんぱく質 17.8 g 塩分 3.5 g	 - 鶏の炭火風照り焼き - だし香る里芋の煮ころがし - ブロッコリーのサラダ - 人参としめじの塩昆布炒め - キャベツのゆかり和え - のりたまふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 570 Kcal たんぱく質 23.0 g 塩分 1.6 g	 - ブリの田楽風 - 鶏肉の彩野菜巻きカツ - 塩麹サラダ - 法蓮草のソテー - たくあん - ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 521 Kcal たんぱく質 21.5 g 塩分 2.3 g	 - 豚肉の生姜焼き - 野菜の和え物 - 人参の明太子炒め - 金時豆 - 鯉みりんふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 483 Kcal たんぱく質 14.9 g 塩分 2.0 g	 - 鯉の南蛮漬け - だし香る法蓮草のお浸し - 花麴入りの炊合せ - しば漬け - 懐むすび3個 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 429 Kcal たんぱく質 15.0 g 塩分 3.8 g
8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
 - 白身魚フライ - だし香る南瓜煮 - ほくほく塩昆布芋 - ごぼうのピーナッツ和え - 大麦としめじの五目ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 465 Kcal たんぱく質 12.2 g 塩分 2.7 g	 - かつとしめじ風玉子煮 - 大根と油揚げの煮物 - 玉ねぎと人参の酢の物 - ミニずもち(白桃) - 梅ちりめんごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 488 Kcal たんぱく質 14.6 g 塩分 2.1 g	 - 鯉のトマトソース掛け - 厚揚げと小松菜の炒め物 - 枝豆とひじきの白和え - アスパラのソテー - キャベツのレモン和え - かおりごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 431 Kcal たんぱく質 19.2 g 塩分 1.8 g	 - 肉団子の照り焼きソース - カニ玉 - ポテトサラダ - 高菜 - ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 544 Kcal たんぱく質 13.4 g 塩分 3.4 g	 - サバのカレー焼き - 小松菜のナムル - 人参とえのきの和え物 - いんげんのソテー - 玉子焼き - しそわかめごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 531 Kcal たんぱく質 18.1 g 塩分 1.9 g	 - 天ぷらの盛り合わせ - じゃが芋のバター風味煮 - 白菜のお浸し - 美味庵おはぎ - 巻寿司と梅かつおいなり 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 587 Kcal たんぱく質 13.1 g 塩分 4.0 g
8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
 - ハンバーグ - 茎若芽と薩摩揚げの金平 - コールスローサラダ - カリフラワーのカレーピクルス - しそひじきごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 466 Kcal たんぱく質 14.2 g 塩分 2.8 g	 - 赤魚の西京焼き - お好み焼きフライ - アスパラのナムル - 人参の明太子炒め - 切昆布の子和え - 南瓜ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 448 Kcal たんぱく質 18.3 g 塩分 1.9 g	 - 鶏肉のマーマレード焼き - チャブチ - だし香る法蓮草のお浸し - キャベツのカレーソテー - しば漬け - ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 533 Kcal たんぱく質 23.0 g 塩分 1.9 g	 - 鯉のおろしソース - じゃが芋のそぼろあん - キャロットラペ - きんぴらごぼう - わらびもち - のりたまふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 477 Kcal たんぱく質 19.5 g 塩分 2.2 g	 - 鶏の野菜マリネ - コブサラダ風 - 大豆と野菜のトマト煮 - いんげんの辛し和え - 冷やし中華 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 543 Kcal たんぱく質 17.6 g 塩分 4.8 g	 - さんまの蒲焼風 - だし香る里芋の煮ころがし - パンパンキンサラダ - 蓮根と人参のポン酢炒め - キャベツの塩麹和え - 雑穀わかめごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 524 Kcal たんぱく質 13.2 g 塩分 2.1 g
8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
 - ホキの野菜甘酢あんかけ - だし香る南瓜煮 - 小松菜と油揚げの煮浸し - 白花生 - 梅混ぜ込みごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 483 Kcal たんぱく質 14.8 g 塩分 3.3 g	 - 鶏の香味焼き - だし香る法蓮草のお浸し - 枝豆とひじきの白和え - 小松菜のバター炒め - いんげんの胡麻和え - 大麦入り菜めし 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 506 Kcal たんぱく質 23.7 g 塩分 2.7 g	 - 蒸しタラの梅なめ茸かけ - だし香る肉じゃが煮 - 蓮根サラダ - 玉ねぎのベーコン炒め - 紅白生酢 - 懐むすび・ゆかりむすび 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 445 Kcal たんぱく質 17.2 g 塩分 4.8 g	 - 豆腐ハンバーグ - 肉野菜炒め - キャベツとしらすの酢の物 - 大根の白煮 - 昆布ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 445 Kcal たんぱく質 14.6 g 塩分 2.7 g	 - ブリの照り焼き - 鶏肉と根菜の煮物 - ごぼうサラダ - もやしとニラの炒め物 - さつま芋の手作り大学芋 - しそわかめごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 535 Kcal たんぱく質 17.5 g 塩分 2.1 g	 - 自家製ダレの味噌カツ - 味染み国産蒟蒻の甘辛煮 - フレンチサラダ - だしキャベツ - 高菜 - ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 420 Kcal たんぱく質 10.7 g 塩分 1.6 g
8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
 - 鶏の炭火焼風照り焼き - 三角中華巻き - 芋と空豆の粒マスタード'サラ' - いんげんのソテー - しば漬け - 穴子めし 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 577 Kcal たんぱく質 25.5 g 塩分 3.7 g	 - 焼きサバの味噌ダレかけ - 大根と油揚げの煮物 - 豆の彩りサラダ - きんぴらごぼう - キャベツのゆかり和え - ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 556 Kcal たんぱく質 17.9 g 塩分 2.7 g	 - 酢豚 - 鶏肉の彩り野菜巻きカツ - カリフラワーの和え物 - 金時豆 - 明太海苔ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 593 Kcal たんぱく質 20.7 g 塩分 3.1 g	 - アジフライ - 彩野菜の鶏つくね巻 - 枝豆とひじきの白和え - アスパラのソテー - 胡瓜の浅漬け - 懐むすび3個 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 538 Kcal たんぱく質 15.8 g 塩分 3.7 g	 - ハンバーグ(ゆず醤油ソース) - ジャーマンポテト - オクラのツナ和え - いんげんの辛し和え - 鮭ふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 512 Kcal たんぱく質 15.7 g 塩分 2.7 g	 - 鯉の南蛮(タルタルソース) - 白滝としめじの煮物 - キャベツの甘酢サラダ - 茄子煮浸し - ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 483 Kcal たんぱく質 12.7 g 塩分 2.6 g

■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。