

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
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

【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 - エンドウと海老の中華炒め - 白滝としめじの煮物 - 揚げポテトスパイス風味 - ごまドレサラダ - ナポリタンスパ - 胡瓜のピリ辛漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 401 Kcal たんぱく質 12.5 g 塩分 2.3 g	 - すき焼き風肉豆腐 - 三角中華春巻き - 彩野菜の鶏つくね巻 - キャベツの玉子和え - 蓮根サラダ - 南瓜の甘煮 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 345 Kcal たんぱく質 14.4 g 塩分 1.8 g	 - 鶏の炭火風照り焼き - イカの磯辺フライ - だし香る里芋の煮っころがし - 法蓮草ともやしの生和え - 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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 483 Kcal たんぱく質 23.3 g 塩分 2.4 g	 - ブリの田楽風 - だし香る肉じゃが煮 - 鶏肉の彩り野菜巻きカツ - 塩麹サラダ - オクラのお浸し - 法蓮草のソテー - たくあん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 394 Kcal たんぱく質 20.6 g 塩分 3.8 g	 - 豚肉の生姜焼き - ミートコロッケ - 野菜の和え物 - 春雨中華サラダ - 人参の明太子炒め - 金時豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 385 Kcal たんぱく質 13.0 g 塩分 2.6 g	 - 鯔の南蛮漬け - 豚キムチ - だし香る法蓮草のお浸し - 花麩入りの炊合せ - 彩りクリームポテト - しば漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 309 Kcal たんぱく質 11.6 g 塩分 2.9 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 - 牛肉と蓮根の甘辛炒め - だし香る南瓜煮 - 白滝とわかめの酢の物 - ほくほく塩昆布芋 - ごぼうのピーナッツ和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 437 Kcal たんぱく質 14.5 g 塩分 2.9 g	 - かつとじ風玉子煮 - 豚肉とピーマンの味噌炒め - 大根と油揚げの煮物 - 玉ねぎと人参の酢の物 - キャベツとカニカマのサラダ - ミニくずもち(白桃) 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 441 Kcal たんぱく質 18.9 g 塩分 2.8 g	 - 鯔のトマトソース掛け - 南瓜コロッケ - 厚揚げと小松菜の炒め物 - マカロニサラダ - 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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 358 Kcal たんぱく質 18.0 g 塩分 2.3 g	 - 肉団子の照り焼きソース - ブロッコリーと海老の炒め物 - カニ玉 - 三色和え - ポテトサラダ - 高菜 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 387 Kcal たんぱく質 15.3 g 塩分 4.1 g	 - サバのカレー焼き - 彩り野菜のバジルチキン - 小松菜のナムル - 五目豆 - 人参とえのきの和え物 - いんげんのソテー - 玉子焼き 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 474 Kcal たんぱく質 24.1 g 塩分 2.8 g	 - 天ぷらの盛り合わせ - 肉野菜炒め - じゃが芋のバター風味煮 - 白菜のお浸し - 小松菜とツナの和え物 - 美味庵おはぎ 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 391 Kcal たんぱく質 10.1 g 塩分 2.9 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 - スナップエンドウの中華炒め - 茎若芽と薩摩揚げの金平 - コールスローサラダ - だし香るひじき煮 - カリフラワーのカレーピクルス 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 354 Kcal たんぱく質 15.2 g 塩分 2.9 g	 - 赤魚の西京焼き - 豚バラ大根 - お好み焼きフライ - さつま芋とツナのサラダ - アスパラのナムル - 人参の明太子炒め - 切昆布の子和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 320 Kcal たんぱく質 17.3 g 塩分 2.9 g	 - 鶏肉のマーマレード焼き - あさりと野菜の旨味あんかけ - チャブチ - 蓮根の和サラダ - 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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 407 Kcal たんぱく質 24.6 g 塩分 2.7 g	 - 鯔のおろしソース - 豚肉と小松菜の玉子炒め - じゃが芋のそぼろあん - キャロットラペ - 春雨と鶏しめじのごま酢サラダ - きんぴらごぼう - わらびもち 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 376 Kcal たんぱく質 23.3 g 塩分 2.9 g	 - 鶏の野菜マリネ - ハムカツ - コブサラダ風 - 木の实和え - 大豆と野菜のトマト煮 - いんげんの辛し和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 494 Kcal たんぱく質 16.8 g 塩分 2.9 g	 - さんまの蒲焼風 - 青梗菜炒め - だし香る里芋の煮っころがし - 胡瓜の辛子酢味噌和え - パンプキンサラダ - 蓮根と人参のポン酢炒め - キャベツの塩麹和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 410 Kcal たんぱく質 13.3 g 塩分 3.0 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 - 青梗菜と豚肉の豆板揚げ炒め - だし香る南瓜煮 - 人参とツナのサラダ - 小松菜と油揚げの煮浸し - 白花生 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 430 Kcal たんぱく質 16.3 g 塩分 3.0 g	 - 鶏の香味焼き - 白菜の中華クリーム煮 - だし香る法蓮草のお浸し - 枝豆とひじきの白和え - ブロッコリーのサラダ - 小松菜のバター炒め - いんげんの胡麻和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 455 Kcal たんぱく質 25.2 g 塩分 3.1 g	 - 蒸しタラの梅なめ茸かけ - 椎茸海老詰めフライ - だし香る肉じゃが煮 - ゴーヤチャンプルー - 蓮根サラダ - 玉ねぎのベーコン炒め - 紅白生酢 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 311 Kcal たんぱく質 17.4 g 塩分 3.6 g	 - 豆腐ハンバーグ - ミートコロッケ - 肉野菜炒め - キャベツとしらすの酢の物 - ひじきとオクラの和え物 - 大根の白煮 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 357 Kcal たんぱく質 13.6 g 塩分 3.2 g	 - ブリの照り焼き - 麻婆茄子 - 鶏肉と根菜の煮物 - 野菜の和え物 - 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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 400 Kcal たんぱく質 16.7 g 塩分 2.7 g	 - 自家製ダレの味噌カツ - ブロッコリーと鶏の和風炒め - 味染み国産蒟蒻の甘辛煮 - ソーセージと野菜のラッパユ風 - フレンチサラダ - だしキャベツ - 高菜 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 341 Kcal たんぱく質 15.7 g 塩分 3.3 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 - 茄子と厚揚げの甘辛炒め - 三角中華春巻き - 芋と空豆の粒マスタード'サラダ' - 三色和え - いんげんのソテー - しば漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 413 Kcal たんぱく質 20.4 g 塩分 2.5 g	 - 焼きサバの味噌ダレがけ - 豚肉の甘酢炒め - 大根と油揚げの煮物 - 胡瓜とわかめの酢の物 - 豆の彩りサラダ - きんぴらごぼう - キャベツのゆかり和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 432 Kcal たんぱく質 19.6 g 塩分 3.9 g	 - 酢豚 - キャベツの洋風煮 - 鶏肉の彩り野菜巻きカツ - カリフラワーの和え物 - 南瓜のおかずサラダ - 金時豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 426 Kcal たんぱく質 17.1 g 塩分 3.5 g	 - アジフライ - 八宝菜 - 彩野菜の鶏つくね巻 - 枝豆とひじきの白和え - 彩りクリームポテト - アスパラのソテー - 胡瓜の浅漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 420 Kcal たんぱく質 18.1 g 塩分 2.4 g	 - ハンバーグ(ゆず醤油ソース) - イカの磯辺フライ - ジャーマンポテト - 法蓮草としめじのお浸し - オクラのツナ和え - いんげんの辛し和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 426 Kcal たんぱく質 16.3 g 塩分 3.5 g	 - 鯔の南蛮(タルタルソース) - ブルコギ - 白滝としめじの煮物 - キャベツの甘酢サラダ - 五目豆 - 茄子煮浸し 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 430 Kcal たんぱく質 15.9 g 塩分 4.0 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。