

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。

注文からお届けまで

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

ごはんコース

【9月献立表】

(月) 9月7日	(火) 9月8日	(水) 9月9日	(木) 9月10日	(金) 9月11日	(土) 9月12日
 ・すき焼き風肉豆腐 ・小松菜のナムル ・明太マカロニサラダ ・たくあん ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 490 Kcal たんぱく質 18.6 g 塩分 1.9 g	 ・さんまの蒲焼風 ・野菜のコンソメ煮 ・アスパラのピーナッツ和え ・ほくほく塩昆布芋 ・紅白生酢 ・大麦入り菜めし 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 467 Kcal たんぱく質 13.0 g 塩分 2.8 g	 ・豚肉の生姜焼き ・だし香る法蓮草のお浸し ・パンプキンサラダ ・茄子の香味和え ・栗ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 524 Kcal たんぱく質 15.8 g 塩分 1.7 g	 ・白身魚フライ ・じゃが芋のバター風味煮 ・ナポリタンスパ ・いんげんの生姜醤油和え ・大麦とひじきの五目ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 497 Kcal たんぱく質 12.8 g 塩分 3.2 g	 ・鶏の竜田揚げ ・切干大根のお好み和え ・ゴーヤのツナ和え ・ほうれん草のソテー ・白花豆 ・鯉みりんふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 564 Kcal たんぱく質 16.2 g 塩分 1.6 g	 ・ブリの塩麹焼き ・豚バラ大根 ・玉ねぎと人参の酢の物 ・もやしとニラの炒め物 ・高菜 ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 447 Kcal たんぱく質 17.1 g 塩分 2.2 g
(月) 9月14日	(火) 9月15日	(水) 9月16日	(木) 9月17日	(金) 9月18日	(土) 9月19日
 ・鶏の炭火風照り焼き ・牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ・青梗菜ともやしのお浸し ・人参としめじの塩昆布炒め ・しば漬け ・俵むすび3個 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 590 Kcal たんぱく質 24.0 g 塩分 3.7 g	 ・ハンバーグ ・南瓜コロッケ ・野菜のマリネ ・胡瓜の和え物 ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 539 Kcal たんぱく質 14.4 g 塩分 1.9 g	 ・鰯のおろしソース ・椎茸海老詰めフライ ・法蓮草ともやしの生姜和え ・玉ねぎのベーコン炒め ・うずら豆 ・かおりごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 486 Kcal たんぱく質 21.9 g 塩分 2.0 g	 ・チキン南蛮 ・大根と油揚げの煮物 ・人参とえのきの和え物 ・アスパラのソテー ・南瓜の甘煮 ・鮭ふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 579 Kcal たんぱく質 18.9 g 塩分 2.8 g	 ・サバのトマト煮 ・だし香る肉じゃが煮 ・蓮根の和サラダ ・いんげんのソテー ・キャベツのレモン和え ・しそわかめごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 573 Kcal たんぱく質 17.7 g 塩分 2.7 g	 ・酢豚 ・鶏肉の彩り野菜巻きカツ ・ひじきとオクラの和え物 ・五目豆 ・梅ちりめんごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 598 Kcal たんぱく質 20.7 g 塩分 3.0 g
(月) 9月21日	(火) 9月22日	(水) 9月23日	(木) 9月24日	(金) 9月25日	(土) 9月26日
 ・天ぷらの盛り合わせ ・だし香る南瓜煮 ・紅白生酢 ・くず抹茶 ・ちらし寿司 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 519 Kcal たんぱく質 9.4 g 塩分 3.5 g	 ・牛肉と茸のオニオンソース炒め ・茎若芽と薩摩揚げの金平 ・フレンチサラダ ・小松菜のバター炒め ・玉子焼き ・明太海苔ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 527 Kcal たんぱく質 17.1 g 塩分 2.8 g	 ・サバのカレー焼き ・だし香る法蓮草のお浸し ・茄子煮浸し ・蓮根と蒟蒻の韓国り炒め ・美味庵おはぎ ・鶏五目ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 601 Kcal たんぱく質 19.1 g 塩分 4.3 g	 ・鶏の香味焼き ・揚げ出し豆腐 ・ゴーヤのツナ和え ・野菜の味噌バター風味 ・白花豆 ・のりたまふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 578 Kcal たんぱく質 22.7 g 塩分 2.1 g	 ・イワシの蒲焼 ・だし香る里芋の煮ころがし ・胡瓜とわかめの酢の物 ・キャベツのカレーソテー ・自家製団子のきな粉掛け ・昆布ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 501 Kcal たんぱく質 13.9 g 塩分 2.4 g	 ・鶏のチリソース炒め ・白滝としめじの煮物 ・キャベツとカニカマのサラダ ・小松菜のソテー ・ごぼうのピーナッツ和え ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 571 Kcal たんぱく質 14.8 g 塩分 2.4 g
(月) 9月28日	(火) 9月29日	(水) 9月30日	(木) 10月1日	(金) 10月2日	(土) 10月3日
 ・タンドリーチキン ・じゃが芋のバター風味煮 ・白菜のお浸し ・アスパラのソテー ・うずら豆 ・鮭ふりかけごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 560 Kcal たんぱく質 22.8 g 塩分 2.4 g	 ・ホキの野菜甘酢あんかけ ・チャブチ ・キャベツと舞茸の和え物 ・だし香る高野豆腐 ・大麦入り菜めし 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 421 Kcal たんぱく質 15.9 g 塩分 2.7 g	 ・ボークチョップ ・キャベツの玉子和え ・カレー風味ポテトサラダ ・しば漬け ・塩むすび・ゆかりむすび 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 462 Kcal たんぱく質 14.7 g 塩分 3.3 g	 ・赤魚の西京焼き ・ほうれん草のごま和え ・ごぼうサラダ ・人参の明太子炒め ・ゆで卵 ・ごはん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 442 Kcal たんぱく質 20.5 g 塩分 2.2 g	 ・豆腐ハンバーグ ・鶏肉と根菜の煮物 ・コールスローサラダ ・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 485 Kcal たんぱく質 14.5 g 塩分 2.0 g	 ・自家製ダシの味噌カツ ・味楽み国産蒟蒻の甘辛煮 ・もやしと人参の酢の物 ・海苔入りだしキャベツ ・自家製和らびもち ・巻寿司と黒糖＆絹いなり寿司 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 500 Kcal たんぱく質 15.0 g 塩分 3.7 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。