

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。

いすくみん

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

【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 ・ハムカツ ・小松菜のナムル ・ひじきとオクラの和え物 ・明太マカロニサラダ ・たくあん 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 394 Kcal たんぱく質 19.3 g 塩分 3.0 g	 ・さんまの蒲焼風 ・彩り野菜のパジルチキン ・野菜のコンソメ煮 ・ごぼうサラダ ・アスパラのピーナッツ和え ・ほくほく塩昆布芋 ・紅白生酢 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 481 Kcal たんぱく質 17.7 g 塩分 3.2 g	 ・豚肉の生姜焼き ・蓮根の挟み揚げ ・だし香る法蓮草のお浸し ・パンプキンサラダ ・白滝とわかめの酢の物 ・ブロッコリーのベーコン炒め ・茄子の香味和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 410 Kcal たんぱく質 16.4 g 塩分 2.7 g	 ・白身魚フライ ・青椒肉絲 ・じゃが芋のバター風味煮 ・キャベツとしらすの酢の物 ・ナポリタンスパ ・いんげんの生姜醤油和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 393 Kcal たんぱく質 13.6 g 塩分 3.7 g	 ・鶏の竜田揚げ ・豚肉とアスパラのポン酢炒め ・切干大根のお好み和え ・ゴーヤのツナ和え ・だし香るひじき煮 ・ほうれん草のソテー ・白花生 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 452 Kcal たんぱく質 19.3 g 塩分 2.6 g	 ・ブリの塩麹焼き ・麻婆茄子 ・豚バラ大根 ・海藻サラダ ・玉ねぎと人参の酢の物 ・もやしとニラの炒め物 ・高菜 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 310 Kcal たんぱく質 15.8 g 塩分 3.2 g
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
 ・鶏の炭火風照り焼き ・イカの磯辺フライ ・牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ・アスパラのナムル ・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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 487 Kcal たんぱく質 24.0 g 塩分 2.6 g	 ・ハンバーグ ・ゴーヤチャンプルー ・南瓜コロッケ ・野菜のマリネ ・きんぴらごぼう ・胡瓜の和え物 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 404 Kcal たんぱく質 15.0 g 塩分 2.8 g	 ・鰹のおろしソース ・豚肉の甘酢炒め ・椎茸海老詰めフライ ・法蓮草ともやしの生姜和え ・さつま芋とツナのサラダ ・玉ねぎのベーコン炒め ・うずら豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 419 Kcal たんぱく質 24.5 g 塩分 2.9 g	 ・チキン南蛮 ・エンドウと海老の中華炒め ・大根と油揚げの煮物 ・胡瓜の彩り酢の物 ・人参とえのきの和え物 ・アスパラのソテー ・南瓜の甘煮 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 413 Kcal たんぱく質 18.5 g 塩分 3.8 g	 ・サバのトマト煮 ・だし香る肉じゃがが煮 ・彩り野菜の鶏つくね巻 ・カリフラワーのカレーピクルス ・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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 434 Kcal たんぱく質 18.1 g 塩分 3.3 g	 ・酢豚 ・白菜の中華クリーム煮 ・鶏肉の彩り野菜巻きカツ ・塩麹サラダ ・ひじきとオクラの和え物 ・五目豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 446 Kcal たんぱく質 19.4 g 塩分 3.7 g
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
 ・天ぷらの盛り合わせ ・豚肉と小松菜の玉子炒め ・だし香る南瓜煮 ・紅白生酢 ・アスパラの胡麻和え ・くず抹茶 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 393 Kcal たんぱく質 11.7 g 塩分 2.2 g	 ・牛肉と茸のオスターソース炒め ・ミートコロッケ ・荳若芽と薩摩揚げの金平 ・フレンチサラダ ・カリフラワーの和え物 ・小松菜のバター炒め ・玉子焼き 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 444 Kcal たんぱく質 14.8 g 塩分 3.3 g	 ・サバのカレー焼き ・肉野菜炒め ・だし香る法蓮草のお浸し ・マカロニサラダ ・茄子煮浸し ・蓮根と蒟蒻の韓国炒め ・美味庵おはぎ 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 478 Kcal たんぱく質 18.6 g 塩分 3.4 g	 ・鶏の香味焼き ・ブロッコリーとイカの炒め物 ・揚げ出し豆腐 ・ゴーヤのツナ和え ・春雨中華サラダ ・野菜の味噌バター風味 ・白花生 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 449 Kcal たんぱく質 25.6 g 塩分 3.1 g	 ・イワシの蒲焼 ・麻婆豆腐 ・だし香る里芋の煮ころがし ・胡瓜とわかめの酢の物 ・豆の彩りサラダ ・キャベツのカレーソテー ・自家製団子のきな粉掛け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 374 Kcal たんぱく質 16.5 g 塩分 3.1 g	 ・鶏のチリソース炒め ・三角中華春巻き ・白滝としめじの煮物 ・キャベツとカニカマのサラダ ・切昆布の子和え ・小松菜のソテー ・ごぼうのピーナッツ和え 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 414 Kcal たんぱく質 13.0 g 塩分 3.2 g
9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
 ・タンドリーチキン ・青梗菜と豚肉の豆板醤炒め ・じゃが芋のバター風味煮 ・春雨と蒸し鶏のごま酢サラダ ・白菜のお浸し ・アスパラのソテー ・うずら豆 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 481 Kcal たんぱく質 24.5 g 塩分 3.6 g	 ・ホキの野菜甘酢あんかけ ・メンチカツ ・チャブチ ・さつま芋とツナのサラダ ・キャベツと舞茸の和え物 ・だし香る高野豆腐 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 407 Kcal たんぱく質 15.4 g 塩分 2.9 g	 ・ポークチャップ ・厚揚げと小松菜の炒め物 ・キャベツの玉子炒め ・カレー風味ポテトサラダ ・だし香るひじき煮 ・しば漬け 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 325 Kcal たんぱく質 13.7 g 塩分 2.5 g	 ・赤魚の西京焼き ・だし香る肉じゃがが煮 ・ほうれん草のごま和え ・ごぼうサラダ ・オクラのお浸し ・人参の明太子炒め ・ゆで卵 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 315 Kcal たんぱく質 19.6 g 塩分 3.7 g	 ・豆腐ハンバーグ ・麻婆茄子 ・鶏肉と根菜の煮物 ・アスパラのナムル ・コールスローサラダ ・さつま芋の手作り大学芋 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 352 Kcal たんぱく質 13.7 g 塩分 2.5 g	 ・自家製ダレの味噌カツ ・ブロッコリーと海老の炒め物 ・味噌み国産蒟蒻の甘辛煮 ・南瓜のおかずサラダ ・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 【栄養成分】 (参考値) エネルギー 334 Kcal たんぱく質 12.7 g 塩分 2.7 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。