FRESTA フレスタの

夕食宅配

ご注文について

ご注文は1週間単位（毎週水曜日までにお申し込み）
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（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

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。

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 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
050-1808-4981

好評受付中！

ごはんコース 【11月献立表】

11月2日（月）



- ガーリックチキン
- 豚バラ大根
- 揚げポテトバター風味
- ナポリタンスピラーレ
- カリフラワーのカレーピクルス
- ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 604 Kcal
たんぱく質 19.9 g
塩分 3.2 g

11月3日（火）



- 赤魚の西京焼き
- 桜海老入法蓮草の卵炒め
- もやしと人参の酢の物
- ほくほく塩昆布芋
- 自家製和らびもち
- 塩むすび、ゆかりむすび

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 430 Kcal
たんぱく質 19.4 g
塩分 3.8 g

11月4日（水）



- ポークチャップ
- 切干大根と若芽の和え物
- 枝豆とひじきの白和え
- 白花豆
- 鰹みりんふりかけごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 490 Kcal
たんぱく質 14.9 g
塩分 2.1 g

11月5日（木）



- 白身天の野菜甘酢あんかけ
- 小松菜のナムル
- 白菜のお浸し
- 玉子焼き
- 大麦とひじきの五目ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 414 Kcal
たんぱく質 14.3 g
塩分 1.9 g

11月6日（金）



- 肉団子のナポリタン風
- 茎若芽と薩摩揚げの金平
- 豆の彩りサラダ
- ナポリタンスピラーレ
- しば漬け
- ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 603 Kcal
たんぱく質 15.2 g
塩分 3.4 g

11月7日（土）



- ブリ大根
- 青梗菜と豚肉の豆板醤炒め
- キャロットラペ
- 五目豆
- 梅ちりめんごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 536 Kcal
たんぱく質 21.0 g
塩分 2.6 g

11月9日（月）



- バーベキューチキン
- お好み焼きフライ
- 塩麹サラダ
- レモンマヨスピラーレ
- たくあん
- のりたまふりかけごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 613 Kcal
たんぱく質 22.3 g
塩分 2.4 g

11月10日（火）



- 豆腐ハンバーグ
- だし香る肉じゃが煮
- アスパラの胡麻和え
- 高菜
- ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 464 Kcal
たんぱく質 14.2 g
塩分 2.8 g

11月11日（水）



- 白身魚フライ
- 白滝としめじの煮物
- 青梗菜ともやしのお浸し
- 人参の明太子炒め
- カリフラワーの和え物
- 大麦入りしそひじきごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 356 Kcal
たんぱく質 10.4 g
塩分 2.6 g

11月12日（木）



- かつとじ風玉子煮
- 蒟蒻とじゃこの炒め物
- キャベツとカニカマのサラダ
- 野菜の和え物
- 昆布ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 464 Kcal
たんぱく質 13.8 g
塩分 1.9 g

11月13日（金）



- 鶏の野菜マリネ
- だし香る里芋の煮っころがし
- 法蓮草としめじのお浸し
- うずら豆
- しそわかめごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 538 Kcal
たんぱく質 14.7 g
塩分 1.6 g

11月14日（土）



- サバの塩麹焼
- 三角中華春巻き
- 紅白生酢
- いんげんのソテー
- ミニくずもち（白桃）
- ちらし寿司

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 534 Kcal
たんぱく質 19.8 g
塩分 4.2 g

11月16日（月）



- すき焼き風肉豆腐
- 南瓜のそぼろあんかけ
- キャベツとしらすの酢の物
- しば漬け
- ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 547 Kcal
たんぱく質 20.0 g
塩分 2.3 g

11月17日（火）



- 鶏の竜田揚げ
- 法蓮草のナムル
- キャベツと舞茸の和え物
- ナポリタンスパ
- 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 541 Kcal
たんぱく質 17.1 g
塩分 2.6 g

11月18日（水）



- 豚肉の味噌焼き
- カニ玉
- 彩りクリームポテト
- たくあん
- 鮭ふりかけごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 486 Kcal
たんぱく質 14.8 g
塩分 2.0 g

11月19日（木）



- アジフライ
- 軟骨入り鶏つくね
- キャロットラペ
- 玉ねぎのベーコン炒め
- 茄子の香味和え
- 明太子高菜ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 609 Kcal
たんぱく質 18.8 g
塩分 3.4 g

11月20日（金）



- 鶏の香味焼き
- 揚げ出し豆腐
- アスパラのナムル
- きんぴらごぼう
- 小松菜のお浸し
- 梅ちりめんごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 552 Kcal
たんぱく質 22.3 g
塩分 2.3 g

11月21日（土）



- イワシの蒲焼
- 南瓜コロッケ
- 桜海老入法蓮草のソテー
- 五目豆
- 雑穀わかめごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 517 Kcal
たんぱく質 16.6 g
塩分 2.6 g

11月23日（月）



- 天ぷらの盛り合わせ
- 切干大根と若芽の和え物
- 青梗菜ともやしのお浸し
- 美味庵おはぎ
- 穴子入り巻き寿司といなり

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 582 Kcal
たんぱく質 16.9 g
塩分 4.3 g

11月24日（火）



- タンドリーチキン
- 野菜のコンソメ煮
- 豆の彩りサラダ
- キャベツのカレーソテー
- 高菜
- ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 542 Kcal
たんぱく質 22.4 g
塩分 2.0 g

11月25日（水）



- おでん
- 法蓮草ともやしの生姜和え
- さつま芋の手作り大学芋
- 鶏五目ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 412 Kcal
たんぱく質 10.5 g
塩分 3.8 g

11月26日（木）



- ブリの照り焼き
- じゃが芋のそぼろあん
- 大根の彩り酢の物
- もやしとニラの炒め物
- キャベツの塩麹和え
- 桜海老と野沢菜ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 455 Kcal
たんぱく質 17.2 g
塩分 2.8 g

11月27日（金）



- 自家製ダレの味噌カツ
- 蒟蒻とじゃこの炒め物
- ごぼうサラダ
- だしキャベツ
- いんげんの辛し和え
- ちりめん山椒ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 487 Kcal
たんぱく質 13.3 g
塩分 2.3 g

11月28日（土）



- ハンバーグ
- 肉野菜炒め
- 玉ねぎと人参の酢の物
- 大根の白煮
- 昆布ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 513 Kcal
たんぱく質 15.2 g
塩分 2.6 g

11月30日（月）



- サバのカレー焼き
- 野菜の和え物
- だし香る里芋煮
- 人参の明太子炒め
- たくあん
- ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 517 Kcal
たんぱく質 16.4 g
塩分 2.4 g

12月1日（火）



- 青椒肉絲
- 南瓜コロッケ
- 法蓮草とえのきの和え物
- うずら豆
- 明太子高菜ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 539 Kcal
たんぱく質 14.2 g
塩分 2.8 g

12月2日（水）



- グリルチキン
- 蓮根と蒟蒻の炒め物
- さつま芋とツナのサラダ
- アスパラのソテー
- しば漬け
- かおりごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 483 Kcal
たんぱく質 18.0 g
塩分 2.8 g

12月3日（木）



- アジの南蛮
- だし香る南瓜煮
- 大豆と野菜のトマト煮
- ごぼうのピーナッツ和え
- 俵むすび3個

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 551 Kcal
たんぱく質 14.0 g
塩分 4.1 g

12月4日（金）



- 酢豚
- 大根と油揚げの煮物
- キャロットラペ
- 白花豆
- 大麦とひじきの五目ごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 516 Kcal
たんぱく質 14.7 g
塩分 3.3 g

12月5日（土）



- 鶏のチリソース炒め
- 小松菜のナムル
- 揚げポテトバター風味
- 人参としめじの塩昆布炒め
- 大根と柚子皮の甘酢和え
- 鰹みりんふりかけごはん

【栄養成分】（参考値）
エネルギー 601 Kcal
たんぱく質 15.0 g
塩分 2.5 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。