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

夕食宅配は配達料0円

毎週、水曜日までにお申し込み。

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。

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！

おかずコース 【11月献立表】

11月2日（月）



- ガーリックチキン
- エンドウと海老の中華炒め
- 豚バラ大根
- アスパラのピーナッツ和え
- 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

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 432 Kcal / たんぱく質 19.7 g / 塩分 3.8 g

11月3日（火）



- 赤魚の西京焼き
- 鶏肉と根菜の煮物
- 桜海老入法蓮草の卵炒め
- もやしと人参の酢の物
- ブロッコリーのサラダ
- ほくほく塩昆布芋
- 自家製和らびもち

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 305 Kcal / たんぱく質 22.0 g / 塩分 2.8 g

11月4日（水）



- ポークチャップ
- 蓮根の挟み揚げ
- 切干大根と若芽の和え物
- 枝豆とひじきの白和え
- キャベツの甘酢サラダ
- ブロッコリーのベーコン炒め
- 白花豆

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 402 Kcal / たんぱく質 15.4 g / 塩分 3.1 g

11月5日（木）



- 白身天の野菜甘酢あんかけ
- 豚肉とピーマンの味噌炒め
- 小松菜のナムル
- 白菜のお浸し
- キャベツの洋風煮
- 玉子焼き

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 356 Kcal / たんぱく質 19.3 g / 塩分 2.5 g

11月6日（金）



- 肉団子のナポリタン風
- 八宝菜
- 茎若芽と薩摩揚げの金平
- 豆の彩りサラダ
- 人参とえのきの和え物
- ナポリタンスピラーレ
- しば漬け

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 407 Kcal / たんぱく質 17.6 g / 塩分 3.3 g

11月7日（土）



- ブリ大根
- ミートコロッケ
- 青梗菜と豚肉の豆板醤炒め
- キャロットラペ
- 明太マカロニサラダ
- 五目豆

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 481 Kcal / たんぱく質 19.7 g / 塩分 3.2 g

11月9日



- バーベキューチキン
- 厚揚げと小松菜の炒め物
- お好み焼きフライ
- 塩麹サラダ
- きんぴらごぼう
- レモンマヨスピラーレ
- たくあん

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 474 Kcal / たんぱく質 20.4 g / 塩分 3.3 g

11月10日



- 豆腐ハンバーグ
- だし香る肉じゃが煮
- 柔らかイカ天ぷら
- アスパラの胡麻和え
- 春雨中華サラダ
- 高菜

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 406 Kcal / たんぱく質 14.5 g / 塩分 4.1 g

11月11日



- 白身魚フライ
- 彩り野菜のバジルチキン
- 白滝としめじの煮物
- パンプキンサラダ
- 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

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 380 Kcal / たんぱく質 15.7 g / 塩分 3.0 g

11月12日



- かつとじ風玉子煮
- 麻婆茄子
- 蒟蒻とじゃこの炒め物
- さつま芋の白和え
- キャベツとカニカマのサラダ
- 野菜の和え物

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 341 Kcal / たんぱく質 13.0 g / 塩分 2.2 g

11月13日



- 鶏の野菜マリネ
- キャベツの洋風煮
- だし香る里芋の煮っころがし
- 法蓮草としめじのお浸し
- カレー風味ポテトサラダ
- うずら豆

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 456 Kcal / たんぱく質 13.7 g / 塩分 2.7 g

11月14日



- サバの塩麹焼
- ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと鶏肉の和風炒め
- 三角中華春巻き
- さつま芋とツナのサラダ
- 紅白生酢
- いんげんのソテー
- ミニくずもち（白桃）

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 437 Kcal / たんぱく質 23.4 g / 塩分 3.5 g

11月16日



- すき焼き風肉豆腐
- メンチカツ
- 南瓜のそぼろあんかけ
- 三色和え
- キャベツとしらすの酢の物
- しば漬け

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 477 Kcal / たんぱく質 21.8 g / 塩分 3.3 g

11月17日



- 鶏の竜田揚げ
- くわい入白菜の中華ｸﾘｰﾑ煮
- 法蓮草のナムル
- 南瓜のおかずサラダ
- 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

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 475 Kcal / たんぱく質 16.9 g / 塩分 3.3 g

11月18日



- 豚肉の味噌焼き
- イカの磯辺フライ
- カニ玉
- 彩りクリームポテト
- 春雨と蒸し鶏のごま酢サラダ
- たくあん

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 416 Kcal / たんぱく質 15.9 g / 塩分 2.9 g

11月19日



- アジフライ
- 豚肉とアスパラのポン酢炒め
- 軟骨入り鶏つくね
- キャベツの玉子和え
- キャロットラペ
- 玉ねぎのベーコン炒め
- 茄子の香味和え

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 484 Kcal / たんぱく質 20.8 g / 塩分 3.6 g

11月20日



- 鶏の香味焼き
- あさりと野菜の旨味あんかけ
- 揚げ出し豆腐
- 人参とツナのサラダ
- アスパラのナムル
- きんぴらごぼう
- 小松菜のお浸し

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 440 Kcal / たんぱく質 24.0 g / 塩分 2.8 g

11月21日



- イワシの蒲焼
- 回鍋肉
- 南瓜コロッケ
- ひじきとオクラの和え物
- 桜海老入法蓮草のソテー
- 五目豆

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 386 Kcal / たんぱく質 16.3 g / 塩分 2.8 g

11月23日



- 天ぷらの盛り合わせ
- ブロッコリーとイカの炒め物
- 切干大根と若芽の和え物
- 炊合せ
- 青梗菜ともやしのお浸し
- 美味庵おはぎ

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 393 Kcal / たんぱく質 16.1 g / 塩分 2.8 g

11月24日



- タンドリーチキン
- 牛肉と蓮根の甘辛炒め
- 野菜のコンソメ煮
- 豆の彩りサラダ
- 人参とえのきの和え物
- キャベツのカレーソテー
- 高菜

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 498 Kcal / たんぱく質 24.6 g / 塩分 2.7 g

11月25日



- おでん
- 鶏肉の彩り野菜巻きカツ
- 法蓮草ともやしの生姜和え
- マカロニサラダ
- さつま芋の手作り大学芋

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 323 Kcal / たんぱく質 12.3 g / 塩分 2.5 g

11月26日



- ブリの照り焼き
- ハムカツ
- じゃが芋のそぼろあん
- 大根の彩り酢の物
- 白菜と柚子のお浸し
- もやしとニラの炒め物
- キャベツの塩麹和え

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 359 Kcal / たんぱく質 16.0 g / 塩分 2.8 g

11月27日



- 自家製ダレの味噌カツ
- 豚キムチ
- 蒟蒻とじゃこの炒め物
- 法蓮草のしらす和え
- ごぼうサラダ
- だしキャベツ
- いんげんの辛し和え

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 350 Kcal / たんぱく質 14.9 g / 塩分 3.1 g

11月28日



- ハンバーグ
- 椎茸海老詰めフライ
- 肉野菜炒め
- 枝豆とひじきの白和え
- 玉ねぎと人参の酢の物
- 大根の白煮

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 360 Kcal / たんぱく質 15.0 g / 塩分 2.7 g

11月30日



- サバのカレー焼き
- 彩り野菜のバジルチキン
- 野菜の和え物
- 南瓜のデザートサラダ
- だし香る里芋煮
- 人参の明太子炒め
- たくあん

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 482 Kcal / たんぱく質 21.3 g / 塩分 3.2 g

12月1日



- 青椒肉絲
- キャベツの洋風煮
- 南瓜コロッケ
- 三色和え
- 法蓮草とえのきの和え物
- うずら豆

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 328 Kcal / たんぱく質 11.7 g / 塩分 3.1 g

12月2日



- グリルチキン
- 豚バラ大根
- 蓮根と蒟蒻の炒め物
- さつま芋とツナのサラダ
- 春雨中華サラダ
- アスパラのソテー
- しば漬け

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 346 Kcal / たんぱく質 16.9 g / 塩分 4.1 g

12月3日



- アジの南蛮
- エンドウと海老の中華炒め
- だし香る南瓜煮
- 大豆と野菜のトマト煮
- 蓮根の和サラダ
- ごぼうのピーナッツ和え

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 374 Kcal / たんぱく質 12.5 g / 塩分 2.9 g

12月4日



- 酢豚
- 牡蠣フライ
- 大根と油揚げの煮物
- いんげんの胡麻和え
- キャロットラペ
- カリフラワーのカレーピクルス
- 白花豆

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 344 Kcal / たんぱく質 13.1 g / 塩分 3.1 g

12月5日



- 鶏のチリソース炒め
- あさりと野菜の旨味あんかけ
- 小松菜のナムル
- 揚げポテトバター風味
- 豆の彩りサラダ
- 人参としめじの塩昆布炒め
- 大根と柚子皮の甘酢和え

【栄養成分（参考値）】 エネルギー 463 Kcal / たんぱく質 17.3 g / 塩分 2.9 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。