

4 令和6年 (2024年) 月 卯月



ストークお食事宅配便

メニューカレンダー

1セット(夕食と翌朝食の2食) **3,780円(税込)** 前金制

『旬のおすすめ食材』を使用したメニュー！



- 1日(月) 春キャベツの甘酢漬け
- 4日(木) 牛肉と春キャベツの金平風
- 13日(土) サイコロポークと春キャベツのチーズクリームがけ
- 24日(水) 春キャベツのおかか炒り煮
- 30日(火) 春キャベツの和風ピクルス



今月のお楽しみメニュー



桜鯛の塩焼き たら芽と独活の天ぷら添え



海老入り新玉葱と新じゃが芋の トマトクリームカレー



牛ヒレのステーキ 新玉葱のシャリアピンソース



真鯛とよぎ麩のちり蒸し春仕立て

お問い合わせ先 平日 10:00~17:00 **0120-47-0089** FAX 045-523-7151

●印は当日の夕食です ●印は翌日の朝食です 熱 熱量 塩 食塩相当量 ※注文・変更締め切り日は、3営業日前の17時までです。※メニューに記載されている写真は盛り付けのイメージで、一部食材や切り方などが実際と異なる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
健康倶楽部 スタンダード 合計エネルギーは1,100kcal 前後、塩分は5.5g未満の設計を基本にしています。 「健康は毎日のお食事から」というコンセプトに基づいた日替わりのコースです。	1 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切り日 3月27日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉と菜の花のおろし煮 ③ 里芋と椎茸の白味噌炒め ④ 人参とやましの三杯酢 ⑤ やわらかミルクティーデザート 熱 539kcal 塩 1.87g ① 発芽玄米入りご飯 ② 沢煮梅 ③ かけの味噌焼 ④ 小松菜と金時豆の胡麻和え /春キャベツの甘酢漬け 熱 442kcal 塩 2.71g	2 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切り日 3月28日(17:00)まで ① ご飯 ② 真たらの和風ムニエル ③ そら豆と長芋のアンチョビソテー ④ いかと路の梅ドレッシングサラダ ⑤ シアーズケーキラズベリーソース 熱 538kcal 塩 2.23g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 野菜と鶏肉の炊き合せ ④ 大豆と昆布の炒り煮 / 柚香白菜 ⑤ フルーツ 熱 451kcal 塩 2.63g	3 (豚) (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切り日 3月29日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚ヒレとにんにくの芽の酢豚風味炒め ③ 蒸し南瓜のきのこあん ④ セロリ入り変わり漬物 ⑤ 抹茶豆かん 熱 545kcal 塩 2.27g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 本鱈の有馬蒸し ④ 菜の花の生姜和え / MCT /特製海苔の佃煮風 熱 440kcal 塩 2.62g	4 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月1日(17:00)まで ① ご飯 ② 味噌おでん ③ 牛肉と春キャベツの金平風 ④ おくらの辛子和え ⑤ レモンジュレ 熱 543kcal 塩 2.91g ① ご飯 ② 粒入りコンソープ ③ ほうれん草のキッシュ ④ 土佐酢ジュレサラダ ⑤ フルーツ 熱 510kcal 塩 2.23g	5 (揚げ物) (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月2日(17:00)まで ① 路の炊き込みご飯 ② 桜鯛の塩焼き たら芽と独活の天ぷら添え ③ ②用の染めおろし ④ 鶏肉と蓮根のさっぱり黒酢煮 ⑤ 葉大根のわさび和え ⑥ 白桃寒たくこ入りシロップかけ 熱 586kcal 塩 2.53g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉の大和煮 ④ ブロッコリーの海苔和え ⑤ フルーツ 熱 460kcal 塩 2.53g	6 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月3日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉のブルコギ風 ③ 茄子の赤味噌煮 ④ 貝柱とヤングコーンの甘酢漬け ⑤ 白玉団子入りさつま芋しるこ 熱 575kcal 塩 2.02g ① ご飯 ② 梅昆布汁 ③ さわらの西京焼 ④ 特製玉子焼き添え ⑤ 小松菜のおかか和え / MCT /即席漬物 熱 438kcal 塩 2.48g
7 (小麦) 注文・変更締め切り日 4月3日(17:00)まで ① ご飯 ② 赤魚の南部焼き ③ あざりと厚揚げのうま煮 ④ ぜんまいの酢漬け ⑤ 林檎とレーズンのコンポート 熱 546kcal 塩 1.94g ① ゆかりご飯 ② 赤出し ③ 野菜と鶏肉の炊き合せ ④ 大豆とひじきの炒り煮 / 柚香白菜 ⑤ フルーツ 熱 451kcal 塩 3.08g	8 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月3日(17:00)まで ① 比叡湯葉入り精進寿司 ② 路入りあら汁 ③ 南瓜の含煮 ④ おくらの胡桃味噌 ⑤ 二色生麩の小倉餡添え 熱 592kcal 塩 2.77g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 銀鮭の塩焼き ④ 切干大根のそぼろ煮 /小松菜の生姜和え 熱 462kcal 塩 2.60g	9 (小麦) (乳成分) (卵) (えび) 注文・変更締め切り日 4月4日(17:00)まで ① パターライス ② 海老入り新玉葱と新じゃが芋の トマトクリームカレー ③ アスパラと白滝のたらこ炒め ④ 白菜としめじのマリネサラダ ⑤ 桜とアロエの白ワインゼリー寄せ 熱 572kcal 塩 2.66g ① パン(ライ麦パン) ② 洋風野菜スープ ③ スクランブルエッグほうれん草ソテー添え ④ ミックスサラダ特製人参ドレッシングかけ ⑤ フルーツ 熱 466kcal 塩 2.64g	10 (小麦) 注文・変更締め切り日 4月5日(17:00)まで ① ご飯 ② 鯖の香梅蒸し 路と人参の含め煮添え ③ 牛肉と荳わかめの甘辛炒め ④ 春キャベツの柚子こしょう和え ⑤ やわらか豆乳デザート 熱 587kcal 塩 2.03g ① 手作りしらす青菜ふりかけご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉の大和煮 ④ ブロッコリーのわさび和え ⑤ フルーツ 熱 476kcal 塩 2.88g	11 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月8日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏松風焼き百合根あん桜仕立て ③ 蓮根とさつま揚げの煮物 ④ 春キャベツとヤングコーンの酢漬け ⑤ 杏グルト 熱 553kcal 塩 2.05g ① ご飯 ② 沢煮梅 ③ かけの味噌焼 ④ 小松菜と金時豆の胡麻和え /牛蒡の甘酢漬け 熱 440kcal 塩 2.68g	12 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月9日(17:00)まで ① ご飯 ② ハーブぶりの中華煮 ③ ほうれん草と豚肉の炒め物 ④ 南瓜の洋風さっぱり和え ⑤ キャロットゼリー 熱 596kcal 塩 1.55g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 特製玉子焼き ④ 菜の花と牛肉ソテー添え ⑤ 昆布と椎茸ののり煮 / 浅漬土佐風味 熱 466kcal 塩 2.57g	13 (豚) (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月10日(17:00)まで ① ご飯 ② サイコロポークと春キャベツの チーズクリームがけ ③ おくらの春雨のバター醤油炒め ④ 路の粒マスタードマリネ ⑤ 洋梨の赤ワイン煮 熱 586kcal 塩 1.82g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 本鱈の塩焼き 染めおろし添え ④ 葉大根の胡麻山椒和え / MCT /特製海苔の佃煮風 熱 440kcal 塩 2.48g
14 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月10日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉と丁字麩のすき焼き風 ③ うの花炒り煮 ④ 里芋とえのきの和風マリネ ⑤ クランブルジュレココナッツミルクソース 熱 574kcal 塩 2.54g ① パン(くるみパン) ② 彩り豆入りトマトスープ ③ チーズスクランブルエッグ ほうれん草ソテー添え ④ 野菜の塩ぼん酢ジュレサラダ ⑤ フルーツ 熱 458kcal 塩 2.75g	15 (揚げ物) (小麦) (乳成分) (卵) (えび) 注文・変更締め切り日 4月10日(17:00)まで ① ご飯 ② 海老フライ 特製タルタルソース添え ③ ②用のソース ④ あざり入り菜の花となめこの煮浸し ⑤ 蓮根とすいぎの酒粕和え ⑥ ハニーバナナグルト 熱 569kcal 塩 1.95g ① 特製鯉みりんふりかけご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉と昆布のしぐれ煮 ④ ブロッコリーときのこの辛子和え ⑤ フルーツ 熱 486kcal 塩 2.94g	16 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月11日(17:00)まで ① 麦とろ(ご飯) ② 麦とろ(とろろ) ③ 鶏肉の豆鼓煮込み ④ 竹の子といんげんのしらす炒め ⑤ 路と人参の甘酢漬け ⑥ 粒たまご和えと寒天のデザート 熱 530kcal 塩 2.65g ① ご飯 ② 清汁梅風味 ③ さわらの香味焼 ④ 特製玉子焼き添え ⑤ 小松菜の胡麻和え / MCT /即席漬物 熱 444kcal 塩 2.46g	17 (小麦) (卵) 注文・変更締め切り日 4月12日(17:00)まで ① ご飯 ② そら豆入り豆腐餡頭 銀あんかけ ③ かぶと椎茸のたらこ炒め ④ ぜんまい入り五目ナムル ⑤ さつま芋とレーズンの甘煮 熱 563kcal 塩 2.00g ① ご飯 ② 赤出し ③ 鶏肉と野菜のうま塩煮 ④ 大豆とひじきの炒り煮 / 柚香白菜 ⑤ フルーツ 熱 437kcal 塩 2.61g	18 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月15日(17:00)まで ① ガーリックライス ② 牛ヒレのステーキ 新玉葱のシャリアピンソース ③ ②用のソース ④ 南瓜のスープ煮 ⑤ 春キャベツのシナモンドレッシングサラダ ⑥ 特製パパロタソース 熱 573kcal 塩 2.43g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ トラウトサーモンの塩焼き ④ 切干大根のそぼろ煮 /小松菜の山椒和え 熱 461kcal 塩 2.70g	19 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月16日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉のわさび味噌蒸し ③ 車麩と路の炊き合せ ④ うさく ⑤ 梅酒豆かん 熱 543kcal 塩 2.58g ① 十六穀ご飯 ② 野菜のクリームスープ ③ スクランブルエッグほうれん草ソテー添え ④ ツナサラダ蟹のディップソース添え ⑤ フルーツ 熱 477kcal 塩 2.37g	20 (小麦) (卵) 注文・変更締め切り日 4月17日(17:00)まで ① 焼き鯖寿司 ② かぶと鶏肉の柚子こしょう煮 ③ 車麩と路の炊き合せ ④ 菜の花としめじの和え物 ⑤ 紫野菜のゼリー 熱 585kcal 塩 2.82g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉の大和煮 ④ ブロッコリーの海苔和え ⑤ フルーツ 熱 456kcal 塩 2.54g
21 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月17日(17:00)まで ① ご飯 ② 麻婆豆腐(豆鼓入り) ③ ②用のソース ④ 南瓜と牛蒡の含め煮 ⑤ もずく黒酢 ⑥ 杏仁ミルク 熱 571kcal 塩 2.44g ① ご飯 ② 清汁梅風味 ③ さわらの西京焼 ④ 特製玉子焼き添え ⑤ ケールのおかか和え / MCT /即席漬物 熱 445kcal 塩 2.54g	22 (小麦) (卵) 注文・変更締め切り日 4月17日(17:00)まで ① 桜海老とピーズの炊き込みご飯 ② 真鯛とよぎ麩のちり蒸し春仕立て ③ ②用のソース ④ 竹の子とピーマンの春雨炒め ⑤ くらげのわさび醤油 ⑥ 抹茶かん黒蜜かけ添え 熱 546kcal 塩 2.60g ① ご飯 ② 赤出し ③ 野菜と鶏肉の炊き合せ ④ 大豆とひじきの炒り煮 / 柚香白菜 ⑤ フルーツ 熱 451kcal 塩 2.62g	23 (豚) (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月18日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚ヒレのソテー 蜂蜜マスタード風味 ③ 里芋とこんにゃくの田楽 ④ 洋風玉子蒸しマッシュルームソース ⑤ 葉大根のアーモンド和え ⑥ 洋梨とレーズンの洋酒煮 熱 577kcal 塩 1.96g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 銀鮭の塩焼き 染めおろし添え ④ 特製海苔の佃煮風 /小松菜の生姜和え 熱 441kcal 塩 2.50g	24 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月19日(17:00)まで ① 蒸し鶏のだし茶漬け山椒風味 ② ①用の汁 ③ 里芋とこんにゃくの田楽 ④ 春キャベツのおかか炒り煮 ⑤ 路と紫玉葱の甘酢漬け ⑥ 白玉団子のうつくし餡添え 熱 547kcal 塩 2.48g ① パン(バターロール) ② 彩り豆入りトマトスープ ③ チーズとほうれん草のキッシュ ④ 野菜の塩ぼん酢ジュレサラダ ⑤ フルーツ 熱 448kcal 塩 2.85g	25 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月22日(17:00)まで ① 麦とろ(ご飯) ② 麦とろ(とろろ) ③ 真たらの和風焼き ④ 菜の花としめじのさつと煮 ⑤ 蓮根の梅和え / MCT ⑥ あべ川寒天 熱 539kcal 塩 2.72g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉の大和煮 ④ ブロッコリーの辛子和え ⑤ フルーツ 熱 458kcal 塩 2.57g	26 (小麦) (乳成分) (卵) (か) 注文・変更締め切り日 4月23日(17:00)まで ① ターメリックライス ② ドライカレー ③ ケールとマッシュルームのソテー ④ 温野菜サラダ蟹のディップソース添え ⑤ アセロラジュレ 熱 531kcal 塩 2.19g ① ご飯 ② 沢煮梅 ③ かけの味噌焼 ④ 小松菜と金時豆の胡麻和え /牛蒡の甘酢漬け 熱 440kcal 塩 2.68g	27 (小麦) (卵) (えび) 注文・変更締め切り日 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② 海鮮八宝菜 ③ ほうれん草と牛肉の豆鼓炒め ④ 南瓜の含煮 ⑤ 路のレモン漬 熱 547kcal 塩 2.38g ① 発芽玄米入りご飯 ② 赤味噌汁 ③ 鶏肉と野菜のうま塩煮 ④ 大豆とひじきの炒り煮 /キャベツの柚香漬け ⑤ フルーツ 熱 447kcal 塩 2.73g
28 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切り日 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② 新玉葱と豚肉の生姜炒め ③ かぶと三つ葉のたらこあんかけ ④ 彩り野菜の酢漬物 ⑤ パナナグルト 熱 533kcal 塩 2.12g ① ご飯 ② 味噌汁 ③ 本鱈の塩焼き 染めおろし添え ④ 菜の花の胡麻山椒和え /特製海苔の佃煮風 熱 436kcal 塩 2.45g	29 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切り日 4月24日(17:00)まで ① アスパラと竹の子のピラフ風 ② 粗挽きビーフハンバーグ トマトソース ③ 葉大根と白滝のガーリックじゃこ炒め ④ 蓮根マリネ ⑤ 白ワインジュレソース 熱 539kcal 塩 2.04g ① パン(ライ麦パン) ② 洋風野菜スープ ③ スクランブルエッグほうれん草ソテー添え ④ ミックスサラダ特製人参ドレッシングかけ ⑤ フルーツ 熱 463kcal 塩 2.66g	30 (揚げ物) (小麦) (乳成分) (卵) (えび) (くるみ) 締め切り日注意! 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② 赤魚の唐揚げ 桜海老風味 ③ ずいきと路ののり和え ④ 里芋の胡桃味噌和え /春キャベツの和風ピクルス ⑤ ミルクゼリー白桃シロップ 熱 579kcal 塩 1.90g ① ゆかりご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉と昆布のしぐれ煮 ④ ブロッコリーときのこのわさび和え ⑤ フルーツ 熱 458kcal 塩 3.05g	NEW 新メニュー 2日(火) そら豆と長芋のアンチョビソテー 10日(水) 牛肉と荳わかめの甘辛炒め 13日(土) サイコロポークと春キャベツの チーズクリームがけ 17日(水) ぜんまい入り五目ナムル 22日(月) 桜海老とピーズの炊き込みご飯 24日(水) 白玉団子のうつくし餡添え	お知らせ 『ストークお食事宅配便』の インスタグラムでは 日替わりのお食事画像を 公開しております。 QRコード 大人気の牛ヒレメニュー! 今月は洋風のお料理が登場します。是非ご賞味くださいませ。		

MCT MCT(中鎖脂肪酸)を使用しているメニューにはアイコンを表記しました。 はちみつを使用しております。1歳未満の乳児に与えないでください!

健康倶楽部 スタンダード 4月分 製品1セットの 栄養量の平均	熱量 1,015kcal たんぱく質 49.1g 脂質 21.6g 炭水化物 153.9g 糖質 141.1g 食物繊維 12.8g 食塩相当量 4.92g カルシウム 310mg 鉄分 6.6mg ビタミンA 569μgRAE ビタミンB1 0.74mg ビタミンB2 0.64mg ビタミンC 108mg
---	--

主な食材産地情報
 『ストークのお食事宅配便』では、安全で美味しい食材を日本全国、世界中から厳選し、料理人のプロの技で磨きかけたお食事をお届けしています。
魚 日本人が愛してやまない食材だからこそ、鮮度と旬にこだわって美味しく仕上げます。
 赤魚:アイスランド、アメリカ、ニュージーランド、オーストラリア、チリ
 ハーブ:イタリア、フランス、ドイツ、オランダ、アメリカ、オーストラリア
 秋鮭:北海道、三陸
 海老:ミャンマー、インドネシア
 トラウトサーモン:ノルウェー、チリ
米 香り・弾力・程良い甘さ ふくらみと炊きあがった 極上の旨味をお楽しみください。 国産ブレンド米
肉 肉はアミノ酸やビタミン類豊富! 旨味と柔らかさ、安全性にこだわり、選び抜きました。
 豚肉(ハーフ三元豚):カナダ
 牛肉:オーストラリア

野菜 太陽と大地の恵みを浴びた 美味しい野菜です。
 人参:千葉県、徳島県、山梨県、茨城県、千葉県、群馬県、埼玉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、兵庫県、大阪府、奈良県、和歌山県、鳥取県、徳島県、高知県、香川県、愛媛県、福岡県、佐賀県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県
 長葱:千葉県、茨城県、埼玉県、山梨県、群馬県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、岐阜県、静岡県、兵庫県、大阪府、奈良県、和歌山県、鳥取県、徳島県、高知県、香川県、愛媛県、福岡県、佐賀県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県
 じゃが芋:鹿児島県、北海道、長崎県、さつま芋:茨城県、しめじ:長野県、えのき茸:長野県、りんご:長野県、青森県、キャベツ:愛知県、神奈川県、千葉県

※食材仕入の都合により、締め切りにご注文を締め切る場合がございます。 ※製造工程においては、合成保存料・合成着色料を一切使用しておりません。 ※仕入れ状況によって献立の内容、食材産地が変更になる場合がございます。 ※食品表示基準の一部改正により、特定原材料表記(くるみ)を追加しました。

3食のお食事コース

健康倶楽部 プレミアム

健康倶楽部プレミアム1セット (夕食と翌朝食と翌昼食の3食) **4,860円(税込)** 前金制

合計エネルギーは1,600kcal以下、塩分は7g未満の設計を基本にしています。「健康は毎日のお食事から」というコンセプトに基づいた日替わりのコースです。

お問い合わせ先 平日 10:00~17:00

0120-47-0089

ご注文やお休みになる場合は、必ず注文・変更締め切りの17時までにご連絡ください。

※製造工程においては、合成保存料、合成着色料を一切使用しておりません。 ※献立の内容は、仕入れの都合により変わることがございます。

令和6年 (2024年) 4月



今月のおすすめスープ

今だけのおいしさ!春を感じるスープ 「帆立入りそらのポターージュ」

3日 13日 21日

今日は、春の訪れを感じられるスープをご用意いたしました。そら豆は4~6月に旬を迎える春野菜です。特有の風味と甘みがあり、焼いたり茹でたりと様々な調理方法で楽しめる野菜ですが、今回は牛乳と合わせて濃厚でコク深い味わいのポターージュスープに仕立てました。具材として使用している帆立から出る旨味も、そら豆との相性抜群です。さわやかな緑色で、目でも春を実感できるこの時季だけのスープを、ぜひお楽しみくださいませ。

「健康倶楽部プレミアム」とは

夕食・翌朝食 (健康倶楽部スタンダード) + プラス 翌昼食 (ご飯・具だくさんスープ・フルーツ・飲むヨーグルト) の3食で健康を強力サポート!

普段の生活の中で、意識していないとなかなか摂取できない「カルシウム」や「鉄分」などの栄養素を、昼食の「具だくさんスープ」を中心とした日替わりメニューでお気軽に摂取できるよう配慮したコースが「健康倶楽部プレミアム」です。継続的にご利用いただくことにより、無意識のうちに栄養バランスのとれた食生活習慣が身に付き、最初は、週に数回から始めてみてはいかがでしょうか?

※メニューに記載されている写真は盛り付けのイメージで、一部食材や切り方などが実際と異なる場合がございます。 ※「プレミアムコース」の昼食に表示している特定原材料(8品目)は、「スタンダードコース」で使用する特定原材料(8品目)が含まれています。 ※食材仕入れの都合により、締切日前にご注文を締め切る場合がございます。 ※食品表示基準の一部改正により、特定原材料表記に「くみ」を追加しました。

日	月	火	水	木	金	土																									
カットフルーツについて 鉄分はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率を高めることができるため、プレミアムコースでは鉄分の豊富な豆類や青菜を使用した具だくさんスープとビタミンCを豊富に含むフルーツを組み合わせています。	1 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切日 3月27日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と四種豆のカレースープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 505kcal 塩 1.63g	2 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切日 3月28日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉とやま芋のとりとろ和風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 478kcal 塩 1.94g	3 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切日 3月29日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立入りそらのポターージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 521kcal 塩 1.78g	4 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月1日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉のピリ辛韓国風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 429kcal 塩 1.70g	5 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月2日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉と菜の花のミルクマスタードスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 520kcal 塩 1.89g	6 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月3日(17:00)まで ① ご飯 ② 長芋の山椒風味豚汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 498kcal 塩 1.98g																									
7 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切日 4月3日(17:00)まで ① ご飯 ② 金時豆入りクリームマトスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 574kcal 塩 1.88g	8 (小麦) (乳成分) (くみ) 注文・変更締め切日 4月3日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と季節野菜の梅昆布汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 417kcal 塩 1.56g	9 (小麦) (乳成分) (卵) (えび) 注文・変更締め切日 4月4日(17:00)まで ① ご飯 ② ポストン風あさりのチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 546kcal 塩 1.51g	10 (小麦) (乳成分) (えび) 注文・変更締め切日 4月5日(17:00)まで ① ご飯 ② 海老と高野豆腐の赤出し仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 445kcal 塩 1.99g	11 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月8日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉とピーツの赤いスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 544kcal 塩 2.23g	12 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月9日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉ともずくの黒ごま薬膳風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 489kcal 塩 2.15g	13 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切日 4月10日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立入りそらのポターージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 532kcal 塩 1.78g																									
14 (小麦) (乳成分) (卵) (くみ) 注文・変更締め切日 4月10日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と大豆のみぞれ汁生姜風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 448kcal 塩 1.57g	15 (小麦) (乳成分) (卵) (えび) 注文・変更締め切日 4月10日(17:00)まで ① ご飯 ② 金時豆入りコーンチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 523kcal 塩 1.65g	16 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月11日(17:00)まで ① ご飯 ② 肉団子と菜の花の赤味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 420kcal 塩 1.82g	17 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月12日(17:00)まで ① ご飯 ② ごろごろ野菜の豆乳カレーシチュウ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 547kcal 塩 1.68g	18 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月15日(17:00)まで ① ご飯 ② ささみと春雨入り翡翠スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 475kcal 塩 1.66g	19 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月16日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉と赤ピーマンのハンガリー風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 517kcal 塩 1.61g	20 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月17日(17:00)まで ① ご飯 ② あさりと桜道明寺団子の和風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 460kcal 塩 1.60g																									
21 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月17日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立入りそらのポターージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 544kcal 塩 1.78g	22 (小麦) (乳成分) (えび) 注文・変更締め切日 4月17日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と金時豆の人参入り豆乳味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 473kcal 塩 1.69g	23 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月18日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と春キャベツのスープサフラン仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 452kcal 塩 1.66g	24 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月19日(17:00)まで ① ご飯 ② あさりとこの薫おろし汁梅風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 418kcal 塩 1.61g	25 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切日 4月22日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉入りパンプキンチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 532kcal 塩 1.46g	26 (小麦) (乳成分) (卵) (かに) 注文・変更締め切日 4月23日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と高野豆腐の味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 518kcal 塩 1.99g	27 (小麦) (乳成分) (卵) (えび) 注文・変更締め切日 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② もずくと金時豆のトマトスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 481kcal 塩 1.84g																									
28 (小麦) (乳成分) 注文・変更締め切日 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉とよもぎ麩の西京仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 526kcal 塩 2.11g	29 (小麦) (乳成分) (卵) 注文・変更締め切日 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立と大豆入り洋風黒ごまスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 567kcal 塩 1.58g	30 (小麦) (乳成分) (卵) (えび) (くみ) 締め切日注意! 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② あさりととうすら卵の柚子けんちん汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 482kcal 塩 1.84g	飲むヨーグルト 「いちだヨーグルト」 「市田柿」の里(長野県下伊那郡高森町)の酪農家の工場で作られた牛乳をそのまま、濃厚な「飲むヨーグルト」に仕上げました。安定剤や、酸味料等の添加物を加えず、丹念な発酵によって酸味を決めています。自然な甘みとコクをお楽しみください。				健康倶楽部プレミアム4月分製品1セットの栄養量の平均 (七訂日本食品標準成分表による) <table border="1"> <tr> <th>熱量</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> <tr> <td>1,511kcal</td> <td>71.4g</td> <td>33.6g</td> <td>230.1g</td> </tr> <tr> <th>糖質</th> <th>食物繊維</th> <th>食塩相当量</th> <th>カルシウム</th> </tr> <tr> <td>210.5g</td> <td>19.6g</td> <td>6.69g</td> <td>602mg</td> </tr> <tr> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> </tr> <tr> <td>738 μgRAE</td> <td>1.08mg</td> <td>1.02mg</td> <td>174mg</td> </tr> </table> <small>「料理別栄養成分表」「アレルギー関連物質」「アルコールを使用したデザート等」について詳しい資料をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。</small>	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	1,511kcal	71.4g	33.6g	230.1g	糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	210.5g	19.6g	6.69g	602mg	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	738 μgRAE	1.08mg	1.02mg	174mg
熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物																												
1,511kcal	71.4g	33.6g	230.1g																												
糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム																												
210.5g	19.6g	6.69g	602mg																												
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC																												
738 μgRAE	1.08mg	1.02mg	174mg																												

2食の和食コース

食彩倶楽部

週に一度“日曜日限定”の和食膳です。1食分が、ご飯・汁物・主菜の3品*になります。

※一部例外の日もあります。

食彩倶楽部は、カロリー・塩分のコントロールをしておりません。食事制限のある方は、献立毎に表示されている栄養成分値を事前にご確認の上、お召し上がりください。汁物の「だし」に使用している煮干しの原料である「かたくちいわし」は、えび・かにを食べています。

1セット(夕食と翌朝食の2食) **3,780円(税込)** 前金制

※メニューに記載されている写真は盛り付けイメージで、一部食材や切り方などが実際と異なる場合がございます。

7日 [日] 豚ヒレの彩り煮 黒こんにゃくの甘辛煮添え 注文・変更締め切日 4月3日(17:00)まで	夕食 ① 御飯: 慈姑入り海老味噌御飯 紗布蘭風味 ② 汁物: えんどう豆の若草寄せのお清まし ③ 汁物の具 ④ 煮物: 豚ヒレの彩り煮 黒こんにゃくの甘辛煮添え 熱 488kcal 塩 3.53g 翌朝食 ① 御飯: 帆立と春大根の御飯 ② 汁物: 蓮麩の仙台味噌汁 ③ 汁物の具 ④ 焼き物: トラウトサーモンのうぐいす焼き 春キャベツの胡麻和え添え 熱 485kcal 塩 3.24g	厨房から 夕食②の煮物は、上質でやわらかな豚ヒレ肉を、人参のすりおろし入り土佐酢風味のお出汁でじっくり煮込みました。オランダこんにゃくを添えてみました。新しい和食の「炊き合せ」をどうぞご賞味くださいませ。 翌朝食④の焼き物は、脂のつたトラウトサーモンにうぐいす色の味噌だれをかけ、春らしい焼き物に仕上げました。添え物の人参や椎茸の八方炊き、春キャベツの和え物も風味豊かです。
14日 [日] 鰯と紅鮭の紅白利久焼き 注文・変更締め切日 4月10日(17:00)まで	夕食 ① 御飯: 目鯛の甘酢そば寿司 ② 汁物: いか真丈と青梗菜のお吸い物 ③ 汁物の具 ④ 焼き物: 鰯と紅鮭の紅白利久焼き 熱 537kcal 塩 3.01g 翌朝食 ① 御飯: 浅利の友禅御飯 ② 汁物: 豚肉と水菜の合せ味噌汁 ③ 汁物の具 ④ 蒸し物: 東寺風菜の花寄せ 春雨あん 熱 417kcal 塩 3.61g	厨房から 夕食④の焼き物は、色鮮やかな紅鮭と身がふっくらした鰯を、胡麻風味豊かな油揚げに仕上げました。新しい調理法の日本料理をお楽しみください。さつま芋の薬揚げやいんげんも添えられています。 翌朝食④の蒸し物は、白身魚のすり身に湯葉や卵、旬の菜の花を混ぜ合わせて饅頭状に丸め、やさしく蒸し上げました。春雨の入ったあんが熟々をお召し上がりください。
21日 [日] 穴子と海老の二色揚げ 蕨の土佐まぶし添え 注文・変更締め切日 4月17日(17:00)まで	夕食 ① 御飯: 浅利の酒煮御飯 ② 汁物: 車麩のお吸い物 ③ 汁物の具 ④ 揚げ物: 穴子と海老の二色揚げ 蕨の土佐まぶし添え 熱 527kcal 塩 2.66g 翌朝食 ① 御飯: 御飯 ちりめん山椒添え ② 汁物: 天豆のすり流し 白味噌仕立て 飛鳥風 ③ 汁物の具 ④ 焼き物: 鶏肉の甘酢醤油焼き 熱 445kcal 塩 4.02g	厨房から 夕食④の揚げ物は、煮穴子にしんぎ粉をつけた「しんぎ揚げ」と、海老はほうれん草で緑色にした衣をつけた「変り揚げ」の盛り合せでございます。蕨の蒸まぶしも絶品です。 翌朝食④の焼き物は、甘酢に漬け込んだ鶏肉をやわらかく丁寧に焼き上げ、その上に赤ワインを使った甘酢醤油をかけました。添えたお野菜と共に召し上がりください。
28日 [日] 牛ヒレの信州焼き 彩り山菜添え 注文・変更締め切日 4月24日(17:00)まで	夕食 ① 御飯: ささがき牛蒡のかやく御飯 ② 汁物: 豆腐となめこの赤出し ③ 汁物の具 ④ 焼き物: 牛ヒレの信州焼き 彩り山菜添え 熱 509kcal 塩 3.39g 翌朝食 ① 御飯: 鶏飯(ケイハン) ② 鶏飯(ケイハン)用の汁 ③ 和え物: 隠元の辛子和え ④ 蒸し物: 鰯のはと麦入りじょうよ蒸し 生姜あん 熱 464kcal 塩 3.23g	厨房から 夕食④の焼き物は、やわらかな牛ヒレをヨーグルト風味の味噌床に漬け込み、丁寧に焼き上げました。山菜の入った和風の炒め煮と、「露の薫」の天ぷらを添えてみました。 翌朝食④の蒸し物は、鰯に、はと麦、じゃが芋、大和芋すりおろしをのせて、やさしく蒸し上げました。生姜が程良きいたあんでお召し上がりください。

ストークポイント 応募キャンペーン

ストークお食事宅配をご利用の皆さまに感謝をこめて「ストークポイント応募キャンペーン」を実施しています。ストークポイントを貯めて、ご応募ください。

A賞 3名様
10ポイント/1口
新宿高野本店 桃 詰合せ 5~6個
※フルーツは天候、生育・収穫・入荷状況で内容が変更になる場合がございます。
夏の人気フルーツ“桃”の詰合せをご用意しました。旬を迎える7月中旬から下旬にかけて新宿高野が自信をもっておすすめする「桃」を選びすぐにお届けします。

お届け時期: 7月中旬頃~7月下旬頃の発送となります。

B賞 10名様
5ポイント/1口
新宿高野 フルーツシャーベット 12個入 シャーベット100ml (オレンジ、グレープ、ストロベリー、マスカット、ピーチ、マンゴー各2)
フルーツティーで爽やかな後味が魅力のフルーツ由来のシャーベットです。スプーンがすっと入るようになったら食べ頃です。たっぷりとした甘さとフルーツの風味が一層際立ちます。

お届け時期: 6月下旬頃の発送となります。

ダブルチャンス賞 30名様 上記、A賞・B賞に外れた方を対象に再抽選いたします。 **銘菓詰合せ**

応募方法 健康倶楽部・食彩倶楽部の化粧箱に同梱されている「献立表」の応募券を切り取り、専用の応募台紙(メニューカレンダー送付時の封筒に同封)に貼り付け、ご希望されるA賞・B賞を明記の上、FAX(レバスタ宅配サービス 045-523-7151)、配達員に手渡し、返信封筒で送付のいずれかにてご応募ください。応募用紙には必ず「お客様番号」と「お名前」をご記入ください。

対象期間 2024年4月1日(月)~2024年5月31日(金)

締め切日 2024年6月12日(水) 当社必着

注意事項 応募券のコピーは無効となります。当選結果は当選品の発送をもって代えさせていただきます。応募券は4.5月分を締め切日までに届けてください。

お知らせ

2024年4・5月の祝日(ゴールデンウィーク)に伴う注文変更締め切日及び電話受付休業日にご留意ください。

お届け日	注文締め切日	電話受付	お届け日	注文締め切日	電話受付
4月27日(土)			5月3日(金)	4月30日(火)午後5時まで	
4月28日(日)	4月24日(水)午後5時まで	休業日	5月4日(土)		休業日
4月29日(月)			5月5日(日)	4月30日(火)午後5時まで	
4月30日(火)	4月24日(水)午後5時まで		5月6日(月)		
5月1日(水)	4月25日(木)午後5時まで	通常営業日	5月7日(火)		
5月2日(木)	4月26日(金)午後5時まで		5月8日(水)	5月1日(水)午後5時まで	通常営業日
			5月9日(木)	5月2日(木)午後5時まで	

※「当日の配送に関するお問い合わせやお困りごと」は、レバスタ宅配サービス 配送センターに、お問い合わせください。 ☎ 045-523-7155