



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。



旬の旨味がたっぷり  
「彩り野菜のちゃんぽん風スープ」  
今月は、旬のあさりのほか、菜の花や赤ピーマン、コーンなど彩り良い野菜を使用した、この時期にピッタリのスープをご用意いたしました。旨味たっぷりの特製の汁に、豆乳を加えてまろやかな口当たりのスープに仕上げ、あさりに加えて、豚肉(2日)、牛肉(12日)、鶏肉(20日)を3日間で種類を変えてお届けいたします。疲れが溜まりやすいこの時期に、栄養価が高く具材がたっぷり入った「彩り野菜のちゃんぽん風スープ」を是非ご賞味ください。

「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) + 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!

※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。

日	月	火	水	木	金	土
<b>健康倶楽部プレミアム5月分製品1セットの栄養量の平均</b> (七訂日本食品標準成分表による)						
熱量 1,506kcal   たんぱく質 71.4g   脂質 33.5g   炭水化物 228.7g						
糖質 209.8g   食物繊維 18.9g   食塩相当量 6.54g   カルシウム 617mg   鉄分 10.4mg						
ビタミンA 773μgRA   ビタミンB1 1.08mg   ビタミンB2 1.05mg   ビタミンC 185mg						
「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。						
1	2	3	4	5	6	7
1 ご飯 2 牛肉と金時豆のトマトパスタスープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 526kcal   塩 1.85g	1 ご飯 2 彩り野菜のちゃんぽん風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 455kcal   塩 1.73g	1 ご飯 2 南瓜とカリフラワーのクリームスープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 539kcal   塩 1.45g	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 1.61g	1 ご飯 2 スパイシーチキンと彩り豆のカレースープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 451kcal   塩 1.45g	1 ご飯 2 豚肉と野菜の大豆入り赤味噌汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 468kcal   塩 1.75g	1 ご飯 2 カリフラワーとえのきのポタージュ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 528kcal   塩 1.41g
8	9	10	11	12	13	14
1 ご飯 2 鶏肉と大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 468kcal   塩 1.72g	1 ご飯 2 帆立と菜の花のグリーンミネストローネパスタ風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 524kcal   塩 1.62g	1 ご飯 2 鶏つくねと焼き葱の柚子胡椒仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 454kcal   塩 1.87g	1 ご飯 2 高野豆腐入り南瓜とチーズのポタージュ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 604kcal   塩 1.21g	1 ご飯 2 彩り野菜のちゃんぽん風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 508kcal   塩 1.98g	1 ご飯 2 豚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 461kcal   塩 1.43g	1 ご飯 2 帆立と大豆のみぞれ汁生味噌風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 432kcal   塩 1.50g
15	16	17	18	19	20	21
1 ご飯 2 ごろごろ野菜のグリーンチーズシチュー 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 561kcal   塩 1.57g	1 ご飯 2 きのこと豚汁山椒風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 489kcal   塩 1.81g	1 ご飯 2 粗挽肉と金時豆のトマトカレースープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 438kcal   塩 1.62g	1 ご飯 2 鶏肉と竹の子の翡翠スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 452kcal   塩 1.55g	1 ご飯 2 帆立と大豆の黒胡麻スープ洋風仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 538kcal   塩 1.56g	1 ご飯 2 彩り野菜のちゃんぽん風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 485kcal   塩 1.99g	1 ご飯 2 豚肉入りそら豆のポタージュ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 559kcal   塩 1.84g
22	23	24	25	26	27	28
1 ご飯 2 海老と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 449kcal   塩 1.65g	1 ご飯 2 車麩と彩り豆入りチーズトマトスープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 505kcal   塩 1.99g	1 ご飯 2 牛肉と根菜の味噌煮込み風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 441kcal   塩 1.72g	1 ご飯 2 あさりと高野豆腐入り蓮根のすり流し汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 533kcal   塩 1.78g	1 ご飯 2 とうろく昆布入り和風スープ柚子風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 450kcal   塩 1.55g	1 ご飯 2 帆立と四種豆のクリーミーキャロットスープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 556kcal   塩 1.33g	1 ご飯 2 鶏肉と茄子の赤出し仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 499kcal   塩 2.04g
29	30	31	飲むヨーグルト「いちだヨーグルト」			
1 ご飯 2 豚肉と大豆のポトフ風白胡麻スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 551kcal   塩 1.49g	1 ご飯 2 あさりと高野豆腐入り蓮根のすり流し汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 447kcal   塩 1.70g	1 ご飯 2 鶏肉と金時豆入り緑のポタージュ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 576kcal   塩 1.72g	「市田柿」の里(長野県下伊那郡高森町)の畜農家の工場で絞られた牛乳をそのまゝ、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度を決めていきます。自然な甘みとコクをお楽しみください。			

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

5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)
1 御飯: 豚ヒレの黒煎煮と牛蒡の松前御飯 2 汁物: 太刀魚と胡瓜のお清まし 梅風味 3 汁物の具 4 揚げ物: 海老といかの変わり揚げ盛り合せ 熱 606kcal   塩 3.11g	1 御飯: 若鶏の山美味噌焼き御飯 2 汁物: 栗麩とおくらのお清まし 3 汁物の具 4 蒸し物: 穴子と海老のずんだ蒸し 慈姑カステラ添え 熱 534kcal   塩 3.64g	1 御飯: 単月華御飯 2 汁物: 浅利と筍のかき揚げ天吸 3 汁物の具 4 焼き物: 牛ヒレの白味噌田楽と季節野菜の盛り合せ 熱 569kcal   塩 3.07g	1 御飯: 海老と卵のそぼろ寿司 2 汁物: 沢煮椀 3 汁物の具 4 蒸し物: 鱈の松前蒸し 竜皮昆布と酒の華の博多揚げ添え 熱 564kcal   塩 4.02g
翌朝食 1 御飯: 御飯 大根と小松菜の子まぶし添え 2 汁物: 初鰹のすり流し 仙台味噌仕立て 3 汁物の具 4 煮物: 東寺風鶏つくねと新じゃがの炊き合せ 熱 440kcal   塩 3.42g	翌朝食 1 御飯: 湯菜と牛蒡の八方煮御飯 2 汁物: 豚肉と茗荷布の赤出し 3 汁物の具 4 焼き物: 鱈の炒り卵焼き 旬野菜添え 熱 459kcal   塩 2.10g	翌朝食 1 御飯: 御飯 挽肉と蓮根のべつ甲煮添え 2 汁物: 高野豆腐と小松菜のお味噌汁 3 汁物の具 4 蒸し物: 蟹と帆立の茶碗蒸し 素麺流し 熱 451kcal   塩 3.51g	翌朝食 1 御飯: 豚肉と椎茸の時雨煮御飯 2 汁物: キャベツと油揚げの合せ味噌汁 3 汁物の具 4 焼き物: 鮎鯛の甘酢西京焼き 熱 453kcal   塩 2.82g
厨房から 夕食の揚げ物は、素揚げをまぶした「海老の白糸揚げ」と、ほうれん草ペーストを入れた衣の「いかの翡翠揚げ」盛り合せでございます。野菜の素揚げも添えて、夏らしい一品になっております。	厨房から 夕食の蒸し物は、枝豆と里芋のすりつぶしを餡頭状に丸め、中に穴子と海老を埋め込み、蒸し上げました。緑鮮やかな色合いとやさしい味わいをお楽しみください。慈姑に入った蒸し物もやわらかく、上品な甘さです。	厨房から 夕食の焼き物は、牛ヒレ肉をやわらかく上品な旨味を引き出す日本酒で味付けして焼き上げ、相性の良い味噌で田楽風に仕上げました。季節の野菜を添えてあります。	厨房から 夕食の蒸し物は、鱈を価値ある白板昆布と共にやさしく蒸し上げました。大根のおろしだれでのご賞味ください。いちじくの甘酢八方煮やさつま芋の素揚げ、酒粕を竜皮昆布で挟んだ揚げ物も絶品です。
※一部例外の日もあります。	※一部例外の日もあります。	※一部例外の日もあります。	※一部例外の日もあります。

## 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。

<b>A賞 3名様</b> 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。	<b>B賞 10名様</b> 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)
---	---

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。

フルー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。さっぱり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: 7月中旬頃~7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)

締め切り日: 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月分を締め切りまでにご応募ください。

### 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