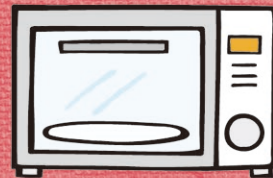




らくちんセット



1回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,468円(税込) ② 2,143円(税込)		
	鶏肉のトマトガーリックチキン	80g	160g		湯せんで約10分		冷凍
欠食締切日 3/14(木)	ビンチョウマグロ漬け		60g	120g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース 4/1(月)	キャベツ焼売		2個	4個		電子レンジ(500W)で約4分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 4/2(火)	筍と菜の花のしじょう		65g	130g		冷凍のまま湯せんで約10分	アレルギー 小麦・えび 冷凍
	人参とツナのしりしり		80g	80g		湯せんで約2分	アレルギー 小麦・卵 冷凍

2回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,797円(税込) ② 2,160円(税込)		
	和風きんぴら包み焼き	1個	2個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約3分		冷凍
欠食締切日 3/14(木)	カレーの西京焼き(湯煎)		50g	100g		冷凍のまま湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース 4/3(水)	ツナじゃが煮		150g	150g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 4/4(木)	国産野菜で作った野菜かき揚げ		50g	100g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
	無塩せきあらびきウインナー		85g	85g		そのままどうぞ	冷蔵

3回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,405円(税込) ② 1,853円(税込)		
	鶏肉のあんかけ風	80g	160g		湯せんで約10分		アレルギー 小麦 冷凍
欠食締切日 3/19(火)	まん丸ねぎとろ		40g	80g		解凍後、そのままどうぞ	冷凍
Aコース 4/8(月)	ひとくちコーンフライ		50g	100g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約50秒	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 4/9(火)	マカロニクリーム和え		70g	70g		湯せんで約2分	アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍
	柑橘大根なます		80g	80g		解凍後、そのままどうぞ	冷凍

4回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,327円(税込) ② 1,865円(税込)		
	チキンチーズカツ	60g	120g		電子レンジ(500W)で約40秒		アレルギー 小麦・乳 冷凍
欠食締切日 3/26(火)	アジおろし煮		80g	160g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース 4/10(水)	ひとくちチキン南蛮(タルタル入り)		46g	92g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約40秒	アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍
Bコース 4/11(木)	北海道タコバーグ		50g	100g		電子レンジ(500W)で1分30秒	アレルギー 小麦・卵 冷凍
	新潟県産大豆昔ながらの煮豆		70g	70g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍

5回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,608円(税込) ② 2,021円(税込)		
	レンジで簡単国産鶏唐揚げ	100g	180g		凍ったまま電子レンジ(500W)で約3分		アレルギー 小麦 冷凍
欠食締切日 3/28(木)	真タラ煮付		80g	160g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース 4/12(金)	鶏ごぼう		100g	100g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 4/13(土)	焼ちくわいそべ天		2本	2本		電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦 冷凍

※表示価格は全て税込です。※本チラシに記載の価格は、(株)JAライフクリエイト福島の希望小売価格です。※画像はイメージです。

商品紹介



10回目 国産鶏豚使用ハンバーグ(和風ソース付)

厳選された国産鶏肉と豚肉を用いて仕上げたふっくらとしてジューシーなハンバーグに、玉ねぎの甘み、コクが味わえる和風ソースをかけてどうぞ。



6回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,558円(税込) ② 2,144円(税込)	
	欠食締切日	チンジャオロース	80g	160g		湯せんで約10分
Aコース	氷温造り銀ひらす生姜醤油煮	100g	200g		冷凍のまま湯せんで約7分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ	1個	2個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦 冷凍
	北海道産切昆布の五目煮	105g	105g		そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷蔵
	キャベツとちくわのからし和え	70g	70g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍

7回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,706円(税込) ② 2,124円(税込)	
	欠食締切日	十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん)	110g	220g		湯せんで約10分
Aコース	サケ塩焼	60g	120g		湯せんで約10分	冷凍
Bコース	さつま揚げの煮物	150g	150g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦 冷凍
	三陸釜石産メカブ	40g	40g		解凍後、そのままどうぞ	冷凍
	東北そだち国産きぬ(2個分け)	1p	1p		そのままどうぞ	冷蔵

8回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,581円(税込) ② 2,051円(税込)	
	欠食締切日	豚肉のオニオンソース炒め	80g	160g		冷凍のまま湯せんで約10分
Aコース	サバ塩焼	60g	120g		湯せんで約10分	冷凍
Bコース	ひじき煮	100g	100g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
	ほっこり大学いも	70g	70g		湯せんで約2分	アレルギー 小麦 冷凍
	食材小粒納豆(2個入)	1p	1p		添付のたれとお好みで辛子を混ぜてどうぞ	アレルギー 小麦 冷蔵

9回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,507円(税込) ② 2,098円(税込)	
	欠食締切日	麦風鶏むね肉の鶏めし丼用	110g	220g		湯せんで約10分
Aコース	海鮮ぶっかけ丼(ほたて)	100g	200g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	国産鶏肉使用 鶏さつま揚げ	40g	80g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分40秒	アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍
	切干大根	100g	100g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦・卵 冷凍

10回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,556円(税込) ② 1,943円(税込)	
	欠食締切日	国産鶏豚使用ハンバーグ(和風ソース付)	100g	180g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約4分30秒
Aコース	ブリ照焼き	60g	120g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	黒豚のもっちりポテト包み	40g	80g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分10秒	アレルギー 小麦 冷凍
	釜揚げしらす	40g	40g		解凍後、そのままどうぞ	冷凍
	鳴門産茎わかめやわらか煮	40g	40g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍

※表示価格は全て税込です。※本チラシに記載の価格は、(株)JAライフクリエイト福島の希望小売価格です。※画像はイメージです。