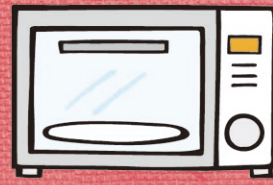




らくちんセット



1回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,542円(税込) ② 2,084円(税込)	
	欠食締切日	牛丼の具	80g	160g		冷凍のまま湯せんで約10分
5/16木	タラのカレーパン粉焼き	1切	2切		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦・乳 冷凍
Aコース	7種の野菜コロッケ	2個	4個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分30秒	アレルギー 小麦・乳 冷凍
6/3月	国産大豆入りひじき煮(惣菜)	50g	50g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦・卵 冷蔵
Bコース	越前庵懐石白胡麻豆腐	160g	160g		添付のたれをかけてどうぞ	冷蔵
6/4火						

2回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,528円(税込) ② 1,993円(税込)	
	欠食締切日	酢鶏	80g	160g		冷凍のまま湯せんで約10分
5/21火	レンジで簡単あじフライ	70g	140g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分10秒	アレルギー 小麦・乳 冷凍
Aコース	ひとくち焼売セット(ポーク・エビ)	各1個入	各2個入		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦・えび 冷凍
6/5水	国産大豆おから煮	70g	70g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	ふるふき大根	100g	100g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦 冷凍
6/6木						

3回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,592円(税込) ② 1,989円(税込)	
	欠食締切日	豚肉の和風おろしソース	80g	160g		冷凍のまま湯せんで約10分
5/23木	カレイの西京焼き(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	揚げもち(醤油味)	60g	60g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
6/10月	玉子焼き	2個	2個		湯せんで約1分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Bコース	手造りさつま揚げ・冷凍	2枚	2枚		湯せんで約4分	アレルギー 卵 冷凍
6/11火						

4回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,741円(税込) ② 2,209円(税込)	
	欠食締切日	鶏肉と白がねぎの味噌炒め	80g	160g		冷凍のまま湯せんで約10分
5/25土	氷温造りさばのおろし煮	90g	180g		冷凍のまま湯せんで約7分	アレルギー 小麦 冷凍
A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・卵 冷凍
6/12水	国産ゴボウと人参のキンピラ	70g	70g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	ミニカップ味付もずく	2個	2個		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
6/13木						

5回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,473円(税込) ② 2,038円(税込)	
	欠食締切日	てりやきヘルシーハンバーグ	80g	160g		湯せんで約10分
5/28火	ピ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	かぼちゃのポタージュ	100g	200g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦・乳 冷凍
6/14金	切干大根	100g	100g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Bコース	東北そだち国産きぬ(2個分け)	1p	1p		そのままどうぞ	冷蔵
6/15土						

※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



7回目 彩り野菜のお豆腐ミニバーグ

ふんわりとした生地に国産の野菜（玉ねぎ、キャベツ、枝豆、人参）を29%加えた見た目も鮮やかな豆腐ハンバーグです。



6回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,499円(税込) ② 2,100円(税込)	
	欠食締切日 5/30(木)	若鶏のトマトソース煮込み	90g	180g		湯せんで約10分
Aコース 6/17(月)	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 6/18(火)	レンジDEコロッケ(牛肉入り)	1個	2個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分20秒	アレルギー 小麦・乳 冷凍
	宮城県産あかもく	40g	40g		解凍後、そのままどうぞ	冷凍
	高野豆腐の揚げ煮	4個	4個		湯せんで約7分	アレルギー 小麦 冷凍

7回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,374円(税込) ② 1,906円(税込)	
	欠食締切日 6/4(火)	彩り国産野菜のお豆腐ミニバーグ	3個	6個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約50秒
Aコース 6/19(水)	白身魚とほうれん草チーズフライ	4個	8個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分10秒	アレルギー 小麦・乳 冷凍
Bコース 6/20(木)	エビチリ	70g	140g		湯せんで約10分	アレルギー 卵・えび 冷凍
	和風ツナクリームパスタ	70g	70g		湯せんで約4分	アレルギー 小麦・卵・乳 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

8回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,608円(税込) ② 2,041円(税込)	
	欠食締切日 6/6(木)	ひとくちチキン南蛮(タルタル入り)	92g	184g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約40秒
Aコース 6/24(月)	骨までやわらかさんまみぞれ煮	75g	150g		冷凍のまま湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 6/25(火)	黒豚のもっちりポテト包み	2個	4個		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
	どさんコーン	2個	2個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約3分	冷凍
	釜揚げしらす	40g	40g		解凍後、そのままどうぞ	冷凍

9回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,521円(税込) ② 1,780円(税込)	
	欠食締切日 6/11(火)	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 6/26(水)	レンジで簡単ひとくちエビフライ	50g	100g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約40秒	アレルギー 小麦・乳・えび 冷凍
Bコース 6/27(木)	いかだんご	2個	2個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約4分	アレルギー 卵 冷凍
	肉じゃが	150g	150g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦 冷凍
	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

10回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,644円(税込) ② 2,181円(税込)	
	欠食締切日 6/13(木)	鶏肉のピカタ	80g	160g		湯せんで約10分
Aコース 6/28(金)	赤魚西京漬け(湯煎)	80g	160g		冷凍のまま湯せんで約10分	冷凍
Bコース 6/29(土)	鶏そぼろ信田	50g	100g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約2分10秒	アレルギー 小麦・卵 冷凍
	もずくのもっちり天ぷら	80g	80g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分20秒	アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍
	うの花	100g	100g		湯せんで約5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。