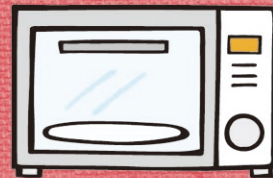




らくちんセット



1回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,674円(税込) ② 2,448円(税込)	
	欠食締切日 6/15 ±	角煮	90g	180g	湯せんで約10分	アレルギー
Aコース 7/1 月	アジおろし煮	80g	160g	湯せんで約10分	アレルギー	小麦 冷凍
Bコース 7/2 火	山芋入り豆腐野菜揚げ和風あんかけ	90g	180g	冷凍のまま湯せんで約15分	アレルギー	小麦・卵・乳 冷凍
	豚バラと大根の煮物	150g	150g	湯せんで約5分	アレルギー	小麦 冷凍

2回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,675円(税込) ② 2,411円(税込)	
	欠食締切日 6/18 火	若鶏の塩こうじ焼き	70g	140g	冷凍のまま湯せんで約10分	
Aコース 7/3 水	三陸ぶっかけ丼(ひらめ)	100g	200g	解凍後、温かいご飯にのせてどうぞ		アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 7/4 木	鶏ごぼう入り豆腐包み天	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・卵 冷凍
	さつまいもの甘煮	150g	150g	湯せんで約5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

3回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,669円(税込) ② 2,046円(税込)	
	欠食締切日 6/20 木	ひとくち肉団子てりやきソース	100g	200g	冷凍のまま湯せんで約15分	アレルギー
Aコース 7/8 月	キハダマグロ漬け	60g	120g	解凍後、そのままどうぞ		アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 7/9 火	五目ひじき	100g	100g	湯せんで約5分	アレルギー	小麦・卵 冷凍
	紀州産梅入りのり佃煮	60g	60g	解凍後、そのままどうぞ		アレルギー 小麦 冷凍
	えりも浜炊き豆昆布	60g	60g	解凍後、そのままどうぞ		アレルギー 小麦 冷凍

4回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,527円(税込) ② 2,159円(税込)	
	欠食締切日 6/25 火	鶏塩レモン焼き	70g	140g	冷凍のまま湯せんで約10分	
Aコース 7/10 水	タラの中華あんかけ	1切	2切	湯せんで約6分	アレルギー	小麦・卵 冷凍
Bコース 7/11 木	鶏ごぼう	100g	100g	湯せんで約5分	アレルギー	小麦 冷凍
	どさんコーン	2個	4個	電子レンジ(500W)で約1分		冷凍

5回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,376円(税込) ② 1,707円(税込)	
	欠食締切日 6/27 木	チーズインメンチカツ	80g	160g	冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分10秒	アレルギー
Aコース 7/12 金	サバ照り焼き	85g	170g	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 7/13 ±	人参とコーンのバター炒め	70g	70g	湯せんで約3分	アレルギー	小麦・乳 冷凍
	きんぴらこんにやく	50g	50g	そのままどうぞ		アレルギー 小麦 冷蔵
	東北そだち国産きぬ(2個分け)	1p	1p	そのままどうぞ		冷蔵

※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



8回目 ささみのサクサク揚げ

国産若鶏のささみをにんにくをベースに味付けをし、カリッとした衣で仕上げました。



6回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,468円(税込) ② 1,652円(税込)	
	欠食締切日 6/29 ^土	国産れんこんの肉詰めフライ	100g	150g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約10秒
Aコース 7/17 ^水	氷温造りあじの南蛮漬	130g	200g		解凍後、そのままどうぞ	冷凍
Bコース 7/18 ^木	ごぼうつまみ揚げ	2個	4個		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約2分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
	キャベツ焼売	2個	2個		電子レンジ(500W)で約3分	アレルギー 小麦 冷凍
	温泉たまご	2個入	2個入		そのままどうぞ	アレルギー 小麦・卵 冷蔵

7回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,536円(税込) ② 2,145円(税込)	
	欠食締切日 7/2 ^火	豚肉の焼肉風炒め	90g	180g		湯せんで約10分
Aコース 7/19 ^金	骨までやわらかさんまの煮付け	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 7/20 ^土	パッピーまんじゅう	2個	4個		電子レンジ(500W)で約4分	アレルギー 小麦 冷凍
	竹の子土佐煮	100g	100g		湯せんで約5分	アレルギー 小麦 冷凍

8回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,526円(税込) ② 1,936円(税込)	
	欠食締切日 7/4 ^木	ささみのサクサク揚げ	150g	200g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約2分
Aコース 7/22 ^月	サケ粕焼	60g	120g		湯せんで約10分	冷凍
Bコース 7/23 ^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
	国産野菜のナムル	80g	80g		冷凍のまま電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦 冷凍

9回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,375円(税込) ② 1,808円(税込)	
	欠食締切日 7/9 ^火	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 7/24 ^水	サバスタミナ焼	60g	120g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 7/25 ^木	7種の国産具材のれんこんもち	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・卵 冷凍
	ほくほく蒸しくろまめほんのり甘口	45g	45g		そのままどうぞ	アレルギー 小麦 常温
	宮城県産めかぶ	40g	40g		解凍後、そのままどうぞ	冷凍

10回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,688円(税込) ② 2,004円(税込)	
	欠食締切日 7/11 ^木	麦風鶏もも肉のべっこう焼き	70g	140g		冷凍のまま湯せんで約8分
Aコース 7/29 ^月	赤魚の煮付け	1切	2切		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 7/30 ^火	揚蒲鉾ごぼう天	50g	50g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 卵・乳 冷凍
	越前庵懐石金胡麻どうふ	160g	160g		添付のタレをかけてどうぞ	冷蔵
	メープルくるみ	40g	40g		そのままどうぞ	アレルギー 小麦・くるみ 冷蔵

※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。