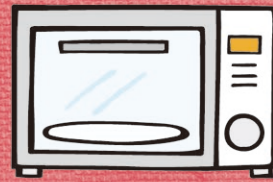




らくちんセット



1回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,938円(税込) ② 2,400円(税込)	
	欠食締切日	焼き鳥丼の具	70g	140g	湯せんで約10分	アレルギー
Aコース	2/10火	レンジで簡単! あじの干物	1枚	2枚	電子レンジ(500W)で約3分30秒	冷凍
Bコース	3/2月	国産具材のソース焼きそば	360g	360g	湯せんで約9分	アレルギー 小麦・卵・えび 冷凍
	3/3火	新潟産なめ茸	60g	60g	そのままどうぞ	アレルギー 小麦 常温

2回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,320円(税込) ② 1,754円(税込)	
	欠食締切日	国産キャベツメンチカツ	60g	120g	電子レンジ(500W)で約1分50秒	冷凍
Aコース	2/14土	まん丸ねぎとろ(たれ付)	50g	100g	解凍後、添付のたれをかけて、ねぎとろ丼にしてどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	3/4水	ふんわり肉詰めいなり煮(国産竹の子入り)	140g	140g	湯せんで約8分	アレルギー 小麦 冷凍
	3/5木	温泉たまご	2個入	2個入	添付のたれをかけてどうぞ	アレルギー 小麦・卵 冷蔵
		食材小粒納豆	1p	1p	添付のたれとお好みで辛子を入れてどうぞ	アレルギー 小麦 冷蔵

3回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,692円(税込) ② 2,163円(税込)	
	欠食締切日	若鶏の塩こうじ焼	70g	140g	湯せんで約10分	冷凍
Aコース	2/17火	ブリ煮付	80g	160g	湯せんで約5分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	3/6金	ひとくち焼売セット(ポーク・エビ)	68g	102g	電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦・えび 冷凍
	3/7土	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

4回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,895円(税込) ② 2,265円(税込)	
	欠食締切日	国産牛すじやわらか煮込み	160g	160g	湯せんで約8分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Aコース	2/19木	サケ塩焼	60g	120g	湯せんで約10分	冷凍
Bコース	3/9日	キャベツたっぷりおさかなミニバーグ	2個	4個	電子レンジ(600W)で約50秒	アレルギー 小麦・卵 冷凍
	3/10火	桜えびの焼きビーフン	180g	180g	電子レンジ(500W)で約4分20秒	アレルギー 小麦・えび 冷凍

5回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,468円(税込) ② 2,118円(税込)	
	欠食締切日	鶏肉のピカタ	80g	160g	湯せんで約10分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Aコース	2/21土	イワシ梅煮	80g	160g	湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	3/11水	玉子焼き	2個	4個	湯せんで約1分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
	3/12木	産直めかぶ(タレ付)	1p	2p	解凍後、添付のタレをかけてどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
		東北そだち国産きぬ(2個分け)	1p	1p	湯豆腐や温奴にしてどうぞ	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希望小売価格です。※画像はイメージです。

商品紹介



1回目 新潟産なめ茸

生鮮えのき茸を使用し、じっくり煮込んで味付けしました。
納豆和えやオムレツなどお好みのアレンジどうぞ。



6回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,318円(税込) ② 1,766円(税込)	
	欠食締切日					
2/26(木)	手作り豆腐ハンバーグ	1個	2個		電子レンジ(500W)で約2分30秒	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース	さんまのゆず塩煮	95g	190g		湯せんで約2分	常温
3/16(月)	トースターでサクサク 国産とうもろこしのり塩天	46g	46g		電子レンジ(600W)で約1分	アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍
Bコース	ごはんにつっかけ昆布	20g	40g		解凍後、温かいご飯にのせてどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍

7回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,583円(税込) ② 2,033円(税込)	
	欠食締切日					
2/28(土)	鶏手羽元のレモン焼き	2個	4個		電子レンジ(500W)で約2分30秒	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Aコース	氷温造り銀ひらす生姜醤油煮	100g	200g		湯せんで約7分	アレルギー 小麦 冷凍
3/18(水)	海老と三つ葉のとろろ蒸し	44g	44g		電子レンジ(600W)で約50秒	アレルギー 小麦・えび 冷凍
Bコース	彩り野菜とうふ	80g	160g		電子レンジ(500W)で約2分30秒	冷凍

8回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,799円(税込) ② 2,554円(税込)	
	欠食締切日					
3/3(火)	角煮	90g	200g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース	ホキ西京焼	60g	120g		湯せんで約10分	冷凍
3/23(月)	4種の国産野菜野菜かき揚げ	50g	100g		室温(20℃)で約1時間30分解凍してどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース	ちよっとこまめなひじき豆	100g	100g		そのままどうぞ	アレルギー 小麦 常温

9回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,309円(税込) ② 1,930円(税込)	
	欠食締切日					
3/5(木)	牛丼の具	90g	150g		湯せんで約12分	アレルギー 小麦・乳 冷凍
Aコース	サバ味噌煮	80g	160g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
3/25(水)	海鮮バーグ	1個	2個		電子レンジ(500W)で約1分30秒	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Bコース	紀州産梅入り茎わかめ 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

10回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,198円(税込) ② 1,800円(税込)	
	欠食締切日					
3/7(土)	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
Aコース	赤魚昆布煮	80g	160g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
3/30(月)	大きな海鮮しゅうまい(ホタテ)	1個	2個		電子レンジ(500W)で約30秒	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Bコース	ふっくら仕上げの煮豆	70g	70g		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。