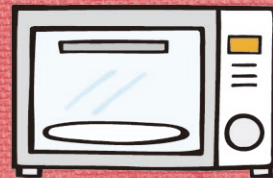




らくちんセット



1回目	お届け品		1人用	2人用	① 2,150円(税込) ② 2,496円(税込)	
	鶏手羽元のおぶり焼き	2個	4個		電子レンジ(500W)で約2分30秒	アレルギー
欠食締切日 3/10火	赤魚の粕漬焼き	90g	90g		湯せんで約10分	冷凍
	どさんコーン	120g	120g		電子レンジ(500W)で約1分	冷凍
Aコース 4/1水	はるさめの炒め物	180g	180g		電子レンジ(500W)で約4分30秒	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Bコース 4/2木	車麩煮付け	70g	140g		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 1,405円(税込) ② 1,610円(税込)	
	国産鶏むね肉照焼き	150g	150g		電子レンジ(500W)で約6分	アレルギー
欠食締切日 3/12木	レンジで白身魚フライ	80g	120g		電子レンジ(600W)で約50秒	アレルギー 小麦・乳 冷凍
Aコース 4/3金	ごぼう入りふんわり肉詰めいなり煮	140g	140g		湯せんで約8分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 4/4土	骨ごとさばほぐし身	30g	40g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍
	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 1,300円(税込) ② 2,040円(税込)	
	国産豚ヒレカツ	50g	100g		電子レンジで温めてどうぞ	アレルギー
欠食締切日 3/17火	氷温造り銀ひらす味噌煮	100g	200g		湯せんで約7分	冷凍
Aコース 4/6月	レンジで簡単エビマヨ	70g	105g		電子レンジ(500W)で約2分30秒	アレルギー 小麦・卵・えび 冷凍
Bコース 4/7火	えりも浜炊き豆昆布	60g	100g		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 1,358円(税込) ② 1,839円(税込)	
	国産豚かしら肉ねぎ塩たれ	150g	150g		電子レンジで温めてどうぞ	アレルギー
欠食締切日 3/19木	レンジで簡単! 縞ソイの干物	1枚	2枚		電子レンジ(500W)で約3分	冷凍
Aコース 4/8水	レンジDEコロケ(肉じゃが)	1個	2個		電子レンジ(500W)で約50秒	アレルギー 小麦・乳 冷凍
Bコース 4/9木	プレーンオムレツ	1個	2個		電子レンジ(500W)で約1分	アレルギー 小麦・卵 冷凍
	数の子わさび	80g	100g		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 1,473円(税込) ② 1,819円(税込)	
	真健鶏 若鶏のピカタ	50g	100g		電子レンジ(500W)で約1分30秒	アレルギー
欠食締切日 3/24火	いわしの生姜煮	95g	95g		そのままどうぞ	アレルギー 小麦 常温
Aコース 4/13月	大山どり焼売	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 4/14火	からしマヨ昆布	60g	60g		そのままどうぞ	アレルギー 小麦・卵 冷蔵
	国産ひじき煮	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。

商品紹介



6回目 びんちょうまぐろスライス丼

柔らかい身質のびんちょうまぐろをスライスし、だしの効いたタレをセットしました。



6回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,823円(税込) ② 2,417円(税込)		
	チキンスペアリプレモンペッパーたれ	150g	150g		電子レンジで温めてどうぞ		冷凍
欠食締切日 3/26(木)	びんちょうまぐろスライス丼		65g	130g		流水解凍で約5分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース 4/15(水)	いか天ぷら(つゆがけ)		120g	120g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦・卵 冷凍
Bコース 4/16(木)	帆立と白身魚の絹寄せ		65g	130g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦・卵 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

7回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,841円(税込) ② 2,454円(税込)		
	直火焼国産鶏ハラミ(味付)	80g	160g		電子レンジ(500W)で約1分30秒		アレルギー 小麦・卵 冷凍
欠食締切日 3/31(火)	メヌケの白醤油焼き		90g	90g		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース 4/17(金)	ひとくち肉団子てりやきソース		100g	200g		湯せんで約15分	アレルギー 小麦 冷凍
Bコース 4/18(土)	宮城県産めかぶ		80g	120g		解凍後、お好みのたれをかけてどうぞ	冷凍
	炊きたて金時豆		120g	120g		そのままどうぞ	冷蔵

8回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,251円(税込) ② 1,713円(税込)		
	国産鶏豚使用ハンバーグ	1個	2個		電子レンジ(500W)で約2分50秒		冷凍
欠食締切日 4/2(木)	骨まで柔らか!まいわしみぞれ煮		2尾	4尾		湯せんで約10分	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース 4/20(月)	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 4/21(火)	帆立ひも入り中華くらげ		80g	80g		解凍後、そのままどうぞ	アレルギー 小麦 冷凍

9回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,463円(税込) ② 2,364円(税込)		
	国産キャベツメンチカツ	1個	2個		電子レンジ(500W)で約1分50秒		冷凍
欠食締切日 4/4(土)	お刺身 甘海老		80g	150g		解凍後、殻をむいてそのままどうぞ	アレルギー えび 冷凍
Aコース 4/22(水)	もずくのもっちり天ぷら		2個	4個		電子レンジ(600W)で約1分20秒	アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍
Bコース 4/23(木)	宮城県産あかもく		80g	120g		解凍後、お好みのたれをかけてどうぞ	冷凍

10回目	お届け品		1人用	2人用	① 1,551円(税込) ② 1,917円(税込)		
	ささみのサクサク揚げ	150g	200g		電子レンジ(600W)で約2分		アレルギー 小麦・乳 冷凍
欠食締切日 4/7(火)	白身魚レモン香味		2切	2切		電子レンジ(500W)で約4分20秒	アレルギー 小麦 冷凍
Aコース 4/27(月)	XO醤入り五目まんじゅう		2個	4個		電子レンジ(500W)で約4分	アレルギー 小麦・えび 冷凍
Bコース 4/28(火)	国産ニラのもっちりチヂミ		2個	4個		電子レンジ(600W)で約50秒	アレルギー 小麦・卵・えび 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。