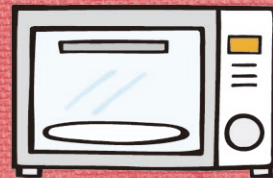




らくちんセット



| 1回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,588円(税込) ② 2,081円(税込) | | |
|-----|----------------|---------------|------|------|---------------------------|------------------|-----------------|
| | 欠食締切日 | 国産れんこんの肉詰めフライ | 50g | 100g | | 電子レンジ(600W)で約40秒 | アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍 |
| | 4/9(木) | あじの昆布藻塩焼き | 45g | 90g | | 湯せんで約10分 | 冷凍 |
| | Aコース 5/1(金) | 揚げいらすのイカ天ぷら | 160g | 160g | | 解凍後、そのままどうぞ | アレルギー 小麦・卵 冷凍 |
| | Bコース 5/2(土) | 産直めかぶ(タレ付) | 2個 | 2個 | | 解凍後、添付のたれをかけてどうぞ | アレルギー 小麦 冷凍 |

| 2回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,608円(税込) ② 1,928円(税込) | | |
|-----|----------------|-------------------|------|------|---------------------------|-------------------------|-----------------|
| | 欠食締切日 | ひとくちチキン南蛮(タルタル入り) | 4個 | 4個 | | 電子レンジ(600W)で約40秒(2個の場合) | アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍 |
| | 4/14(火) | メヌケの幽庵焼き | 45g | 90g | | 湯せんで約10分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| | Aコース 5/8(金) | まぐろスペアリブ | 200g | 200g | | 電子レンジ(500W)で約5分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| | Bコース 5/9(土) | たらこ昆布煮 | 60g | 60g | | そのままどうぞ | アレルギー 小麦 冷蔵 |

| 3回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,539円(税込) ② 2,012円(税込) | | |
|-----|-----------------|-----------------------|------|------|---------------------------|---------------------------|-----------------|
| | 欠食締切日 | 国産鶏皮ポン酢 | 150g | 150g | | 解凍後、そのままどうぞ | アレルギー 小麦 冷凍 |
| | 4/16(木) | 赤魚の粕漬焼き | 45g | 90g | | 湯せんで約10分 | 冷凍 |
| | Aコース 5/11(月) | チーズインメンチカツ | 4個 | 4個 | | 電子レンジ(600W)で約1分10秒(2個の場合) | アレルギー 小麦・卵・乳 冷凍 |
| | Bコース 5/12(火) | 3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん) | 65g | 130g | | 湯せんで約10分 | アレルギー 小麦・卵 冷凍 |

| 4回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,659円(税込) ② 2,328円(税込) | | |
|-----|-----------------|-----------------------|------|------|---------------------------|-----------------|----------------|
| | 欠食締切日 | 国産鶏むね肉 香味オイル紫蘇風味 | 150g | 150g | | 電子レンジ(500W)で約6分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| | 4/18(土) | ねぎとろ | 100g | 200g | | 解凍後、そのままどうぞ | 冷凍 |
| | Aコース 5/13(水) | お鍋を使わない ひらひら平麺出雲そば | 1個 | 2個 | | 電子レンジ(600W)で約3分 | アレルギー 小麦・そば 常温 |
| | Bコース 5/14(木) | 国産野菜かき揚げ(エビイカ)(天つゆ付き) | 200g | 200g | | 解凍後、そのままどうぞ | 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 1,482円(税込) ② 2,151円(税込) | | |
|-----|-----------------|--------------------|-----|-----|---------------------------|--------------------|---------------|
| | 欠食締切日 | 十六雑穀と七野菜の肉団子(甘酢あん) | 1袋 | 2袋 | | 湯せんで約10分 | アレルギー 小麦・乳 冷凍 |
| | 4/21(火) | 骨まで柔らか焼きさんま | 2尾 | 2尾 | | 電子レンジ(500W)で約1分 | 常温 |
| | Aコース 5/15(金) | 雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ | 1個 | 2個 | | 電子レンジ(500W)で約1分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| | Bコース 5/16(土) | ミートオムレツふっくら仕上げ | 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 | |

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

商品紹介



4回目 お鍋を使わない ひらひら平麺出雲そば

国産飛魚を使用した出汁のつゆとそばのセットです。



| 6回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,450円(税込) ② 2,152円(税込) | |
|---------|----------------|------|------|-----|---------------------------|---------------|
| | 欠食締切日 | | | | | |
| 4/23(木) | 和風きんぴら包み焼き | 2個 | 2個 | | 電子レンジ(500W)で約3分 | 冷凍 |
| Aコース | 氷温造り銀ひらすおろし煮 | 100g | 200g | | 湯せんで約7分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| 5/18(月) | ひとくち肉団子てりやきソース | 100g | 100g | | 湯せんで約15分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| Bコース | さんまつみれ汁 | 210g | 420g | | 湯せんで約5分 | アレルギー 小麦・卵 常温 |
| 5/19(火) | | | | | | |

| 7回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,596円(税込) ② 2,273円(税込) | |
|---------|------------------|------|------|-----|---------------------------|-------------|
| | 欠食締切日 | | | | | |
| 4/28(火) | しっとり肉そばろ | 100g | 200g | | 湯せんで約5分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| Aコース | 氷温造りあじの南蛮漬け | 150g | 150g | | 冷蔵庫で解凍後、そのままどうぞ | 冷凍 |
| 5/20(水) | 味付海鮮めかぶ丼 | 140g | 140g | | 冷蔵庫で解凍後、温かいご飯にかけてどうぞ | アレルギー 小麦 冷凍 |
| Bコース | 魚沼産肉厚椎茸入り肉詰めいなり煮 | 140g | 280g | | 湯せんで約8分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| 5/21(木) | | | | | | |

| 8回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,819円(税込) ② 2,228円(税込) | |
|---------|--------------------------|------|------|-----|---------------------------|-------------|
| | 欠食締切日 | | | | | |
| 5/2(土) | お刺身のようにいただく鶏の切り身(ゆずこしょう) | 150g | 150g | | 解凍後、そのままどうぞ | 冷凍 |
| Aコース | かつおとたけのこの柔らか煮 | 120g | 240g | | 電子レンジ(500W)で約30秒 | アレルギー 小麦 常温 |
| 5/22(金) | やいづ揚げやさい・冷凍 | 2枚 | 2枚 | | 湯せんで約4分 | アレルギー 卵 冷凍 |
| Bコース | 氷温ゆず辛子めんたいこ(切り) | 50g | 50g | | 解凍後、そのままどうぞ | アレルギー 小麦 冷凍 |
| 5/23(土) | 東北そだち国産きぬ(2個分け) | 1p | 1p | | そのままどうぞ | 冷蔵 |
| | | | | | | |

| 9回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,278円(税込) ② 1,693円(税込) | |
|---------|---------------------|------|------|-----|---------------------------|-------------|
| | 欠食締切日 | | | | | |
| 5/9(土) | 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 | さんまの黒酢煮 | 95g | 95g | | そのままどうぞ | アレルギー 小麦 常温 |
| 5/25(日) | お鍋を使わないもちもち麺の釜揚げうどん | 1個 | 2個 | | 電子レンジ(600W)で約3分 | アレルギー 小麦 常温 |
| Bコース | 北海道産切昆布煮 | 120g | 120g | | そのままどうぞ | アレルギー 小麦 冷蔵 |
| 5/26(火) | | | | | | |

| 10回目 | お届け品 | | 1人用 | 2人用 | ① 1,489円(税込) ② 1,826円(税込) | |
|---------|---------------|------|------|-----|---------------------------|---------------|
| | 欠食締切日 | | | | | |
| 5/12(火) | 牛丼の具 | 150g | 150g | | 湯せんで約12分 | アレルギー 小麦・乳 冷凍 |
| Aコース | 氷温造り骨取り国産さば梅煮 | 100g | 200g | | 湯せんで約7分 | アレルギー 小麦 冷凍 |
| 5/27(水) | ごはんにつっかけ昆布 | 2個 | 2個 | | 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 | 温泉たまご | 2個 | 2個 | | 添付のたれをかけてどうぞ | アレルギー 小麦・卵 冷蔵 |
| 5/28(木) | | | | | | |

※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。