

笑顔でつながる

夕食  
宅配

ココくる



献立・レシピは  
こちらから

# 食材セット



PAKUMOGU



あっ!とごはん



定番 おうちごはん

献立掲載期間

2024年

7/1 (月) ~ 8/3 (土)

注文締切は毎週水曜日



コブやまぐち



0120-272-428



Webからの  
変更はこちら



受付時間: 月曜日~金曜日 9:00~18:00

# 7/1 週のおすすめ

**定番** おうちごはん

**主菜** 油淋鶏

**副菜** 中華たまごスープ

ご家庭の調味料で作れる油淋鶏。  
おろし生姜をお好みで加えるとさっぱり香味ダレが  
ジューシーな鶏肉と絡まり食欲をそそります。



7/1 月

7/2 火

7/3 水

7/4 木

7/5 金

7/6 土

## PAKUMOGU



おすすめ度 94%

**主菜**  
チキンと野菜の  
クリーム煮

**副菜**  
ウインナーと小松菜の  
バターソテー



おすすめ度 100%

**主菜**  
豚肉の甘辛焼き

**副菜**  
ちくわときゅうりの  
マヨしょうゆ和え



おすすめ度 86%

**主菜**  
牛カルビクッパ

**副菜**  
豆腐サラダ



おすすめ度 100%

**主菜**  
鶏肉の竜田揚げ

**副菜**  
根菜のスープ



おすすめ度 88%

**主菜**  
照り焼きおさかなバーグ

**副菜**  
大根とカリカリお揚げのサラダ



おすすめ度 91%

**主菜**  
チーズ入り豚平焼き

**副菜**  
なすのそぼろあんかけ

\*ラティッシュをミニマトに替えてお届けします。

※主菜の写真は2人用の調理後のイメージです。

## あっ!とごはん



辛

**主菜**  
麻婆豆腐

**副菜**  
きゅうりと大根のうま塩ナムル



**主菜**  
ハンバーグデミソース

**副菜**  
洋風おひたし



NEW

**主菜**  
骨までまるごと食べられる♪  
いわしの生姜煮

**副菜**  
ニラ入り卵焼き



**主菜**  
豚肉の中華炒め

**副菜**  
切干大根のツナマヨサラダ



**主菜**  
鶏もも大根

**副菜**  
丸天と春雨の中華和え



**主菜**  
がっつんと!スタミナ豚テキ

**副菜**  
卵と椎茸のスープ

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

## 定番 おうちごはん



**主菜**  
牛肉のオニオンソース

**副菜1品**  
さつま芋の煮物



**主菜**  
油淋鶏

**副菜1品**  
中華たまごスープ



NEW

**主菜**  
豚こま団子の  
オレンジ照り焼き

**副菜1品**  
ベーコンと大根のコンソメ煮



**主菜**  
たらの唐揚げ  
手づくりタルタルソース

**副菜1品**  
金平ごぼう



**主菜**  
豚ロースのみそ漬け焼き

**副菜2品**  
●白菜としめじのバター炒め  
●わかめとねぎのすまし汁



**主菜**  
鶏肉のにんにく醤油炒め

**副菜1品**  
ふろふき大根

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

※もやしを玉ねぎに替えてお届けします。

# 7/8週のおすすめ

あっ!とごはん **NEW**

**主菜** 豚ロースの照り焼き  
オレンジ風味

**副菜** きゅうりとパプリカの即席漬け

オレンジ100%果汁のオレンジジュースを使ったソースは、  
爽やかな中にもコクがあり、甘味と酸味がお肉と絶妙にマッチ!  
新メニューをお楽しみください。



7/8月

7/9火

7/10水

7/11木

7/12金

7/13土

## PAKUMOGU



おすすめ度 84%

**主菜** バターライス  
牛焼き肉のつけ

**副菜** きのこと野菜のスープ



おすすめ度 94%

**主菜** 食欲そそる!  
ポークチャップ

**副菜** ゆで卵とブロッコリーの  
マヨネーズ和え



**NEW**

おすすめ度 94%

**主菜** 骨まで食べられる♪  
いわしの竜田揚げ

**副菜** みそバターキャベツ



おすすめ度 87%

**主菜** 辛くない麻婆豆腐

**副菜** コーンとわかめの中華和え



おすすめ度 100%

**主菜** 鶏ちゃん焼きうどん

**副菜** 大根とえのきのみそ汁



土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

**主菜** 野菜と食べる♪  
ポークソテー

**副菜** 野菜のコンソメ煮

※消費期限はお届け日当日です。

## あっ!とごはん



**NEW**

**主菜** 豚ロースの照り焼き  
オレンジ風味

**副菜** きゅうりとパプリカの  
即席漬け



**主菜** 牛ごぼう丼

**副菜** なすとオクラの揚げたし



**主菜** 鶏肉のチリソース **ピリ辛**

**副菜** たけのことねぎの中華スープ



**主菜** お手軽ふっくら♪  
さばのみそ煮

**副菜** 中華風冷奴



**主菜** デミグラスソースの  
ポークソテー

**副菜** かぼちゃのコンソメバター煮



土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

**主菜** 牛豚スタミナ丼

**副菜** たまごニラのみそ汁

※小ねぎをグリーンピースに替えてお届けします。

## 定番 おうちごはん



**主菜** たっぶり野菜の炸鸡

**副菜1品** 2色おひたし



**主菜** 赤魚の煮付け

**副菜1品** ちくわと野菜のかき揚げ



**主菜** とろ〜り温玉豚丼

**副菜2品** ●かぼちゃのおかか煮  
●なめたけおろし



**NEW**

**主菜** おうちで簡単♪  
ヤンニョムチキン **ピリ辛**

**副菜1品** 韓国風スープ



**主菜** じゃが芋DE  
チンジャオロース

**副菜1品** ごま油香るたたききゅうり



**主菜** チーズとろける  
ピザ風チキン

**副菜2品** ●コールスローサラダ  
●コンソメポテト

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

# 7/16 週のおすすめ

あっ!とごはん

NEW

ピリ辛



**主菜** おうちで手軽に  
タンドリーチキン風

**副菜** ズッキーニと  
ベーコンのスープ

オリジナル調味料に5分漬け込んで  
焼くだけの簡単レシピ!副菜はズッキーニを使ったコンソメスープです。

7/15月

7/16火

7/17水

7/18木

7/19金

7/20土

## PAKUMOGU

祝日のため  
お休みです



おすすめ度  
88%

**主菜**  
コロンたっぷり  
白湯ラーメン

**副菜**  
レンジで手軽にココット卵



おすすめ度  
92%

**主菜**  
チキンとお豆の  
デミソース

**副菜**  
大根とハムのスープ



おすすめ度  
88%

**主菜**  
中華丼

**副菜**  
きゅうりのなめたけ和え



おすすめ度  
93%

**主菜**  
照り焼きチーズバーグ

**副菜**  
厚揚げとレタスのサラダ



おすすめ度  
88%

**主菜**  
赤魚のムニエル  
トマトソースかけ

**副菜**  
かぼちゃとお揚げの煮物

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

## あっ!とごはん

祝日のため  
お休みです



NEW

ピリ辛

**主菜**  
おうちで手軽に  
タンドリーチキン風

**副菜**  
ズッキーニとベーコンの  
スープ



**主菜**  
牛肉となすのオイスター炒め

**副菜**  
ラーバーツアイ



**主菜**  
たらのムニエル  
トマトソース

**副菜**  
ブロッコリーとハムの  
コンソメ煮



**主菜**  
白湯仕立ての  
塩麻婆豆腐

**副菜**  
ひじきとコーンのチヂミ



**主菜**  
牛肉のデミソースパスタ

**副菜**  
ウィンナーと油揚げのサラダ

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

## 定番 おうちごはん

祝日のため  
お休みです



**主菜**  
牛肉と春雨の甘辛炒め

**副菜1品**  
白菜の赤しそ和え



**主菜**  
ミルフィーユ  
ポークピカタ

**副菜1品**  
じゃが芋とピーマンの  
カレー炒め



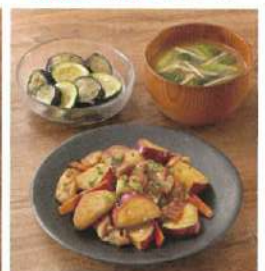
**主菜**  
鶏の唐揚げ

**副菜2品**  
●大根と丸天の煮物  
●玉ねぎとわかめのポン酢和え



**主菜**  
銀鮭の塩焼き

**副菜1品**  
豚肉と玉ねぎの卵とじ



**主菜**  
豚肉とさつま芋の  
和風炒め

**副菜2品**  
●なすとズッキーニの揚げびたし  
●小松菜とえのきのみそ汁

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

# 7/22 週のおすすめ

## PAKUMOGU

**主菜** お子さま回鍋肉

**副菜** みたらしさつま芋

暑い日にコンロを使わなくてもできる  
レシピに仕立てました。調味料は  
お子さま向けに甜面醬やしょうゆを抑え、  
味噌を加えた優しいながらもコクのある味付けにしています。



7/22 月

7/23 火

7/24 水

7/25 木

7/26 金

7/27 土

## PAKUMOGU



**主菜** お子さま回鍋肉  
**副菜** みたらしさつま芋



**主菜** 鶏肉の磯辺天ぷら  
照り焼きソース  
**副菜** 根菜のみそ汁



**主菜** カレイの  
ホワイトソースがけ  
**副菜** ひじきとコーンのサラダ



**主菜** 牛丼  
**副菜** きゅうりとわかめの中華和え



**主菜** にんにくしょうゆの  
ポークソテー  
**副菜** ブロッコリーの洋風煮込み



**主菜** ミートソースパスタ  
**副菜** ハムとキャベツのサラダ

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

※副菜に玉ねぎを追加でお届けします。

## あっ!とごはん



**主菜** 鶏肉とキャベツの  
レモンソース炒め  
**副菜** かぼちゃの煮物



**主菜** ぶりぶりえびの  
簡単カレーピラフ  
**副菜** 白菜とハムのスープ



**主菜** 豚の生姜焼き  
**副菜** フライドポテトのり塩和え



**主菜** 鶏肉とれんこんの  
甘酢炒め  
**副菜** 厚揚げわかめあん



**主菜** チーズインハンバーグ  
トマトソース  
**副菜** カラフルサラダ



**主菜** 豚天照り焼きソース  
**副菜** なすのなべしぎ

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

## 定番 おうちごはん



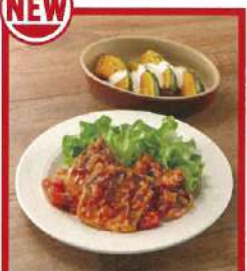
**主菜** 肉じゃが  
**副菜1品** 白菜の甘酢和え



**主菜** 麻婆春雨 **ピリ辛**  
**副菜1品** 豆腐の香味ソースがけ



**主菜** 親子丼 **ピリ辛**  
**副菜2品** ●ピリ辛こんにゃく ●小松菜としめじのすまし汁



**主菜** さばの一夜干しDE  
簡単トマトソース  
**副菜1品** 焼きかぼちゃの  
マヨネーズソースがけ



**主菜** 豚肉の  
焼きしゃぶごまだれ  
**副菜2品** ●バターポテト ●柚子こしょう香る簡単浅漬け



**主菜** 鶏肉ときのこの  
クリーム煮  
**副菜1品** ゆで卵サラダ

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

**🍴 おうちごはん 7/29 週のおすすめ**

**主菜** 長崎県産 ぶりの照り焼き

**副菜** あんかけ豆腐

特製の照り焼きダレにじっくり漬け込んだ人気のぶりの照り焼きです。



7/29 月

7/30 火

7/31 水

8/1 木

8/2 金

8/3 土

**PAKUMOGU**



おすすめ度 87%

**主菜** 鶏の照り焼き

**副菜** 大根と丸天のサッパリ和え  
※副菜に枝豆を追加してお届けします。



おすすめ度 82%

**主菜** たら中華風 野菜あんかけ

**副菜** 野菜入り卵焼き



おすすめ度 90%

**主菜** 包み焼きハンバーグ

**副菜** ジャーマンフライドポテト



おすすめ度 95%

**主菜** 豚ロース肉の唐揚げ

**副菜** 糸こんにゃくと枝豆の煮物



おすすめ度 80%

**主菜** ガーリックチキン

**副菜** 炒りたまサラダ



おすすめ度 100%

**主菜** 牛焼肉の野菜巻き

**副菜** かぼちゃのごまマヨ和え

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。

**あっ!とごはん**



**主菜** 銀ひらすの煮付け

**副菜** ぼっこりさつま汁



**主菜** 豚ロースの グロブ焼き

**副菜** 3色ナムル

ミライザカ



**主菜** 特製だれの油淋鶏

**副菜** ニラ玉スープ



**主菜** ハヤシライス

**副菜** ベーコンレタスサラダ



**主菜** 豆腐と豚肉のうま煮

**副菜** 丸天と春雨の中華和え



**主菜** 鶏もも肉の唐揚げ みぞれあん

**副菜** 舞茸とお揚げのみそ汁

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。

**🍴 おうちごはん**



**主菜** ポークチャップ

**副菜2品** ●ブロッコリーと玉子のマヨネーズ和え ●かぼちゃのみそ汁



**主菜** サクサクとり天

**副菜2品** ●小松菜のおひたし ●わかめとねぎのすまし汁

※主菜に紫キャベツを追加してお届けします。



**主菜** 2種のタレで味わう サムギョブサル

**副菜2品** ●人参しりしり ●セロリとパプリカのマリネ



**主菜** 長崎県産 ぶりの照り焼き

**副菜1品** あんかけ豆腐

※副菜にグリーンピースを追加してお届けします。



**主菜** 野菜たっぷり! 牛肉のカレーウスター炒め

**副菜1品** さつま芋のレモン煮



**主菜** 豚ロースの玉ねぎソース

**副菜2品** ●高野豆腐の煮物 ●きゅうりとえのきのナムル

土曜日分の食材は、金曜日にお届けいたします。

**ご家庭でご用意いただく材料** 下記の材料をご家庭でご用意をお願いいたします。

- 塩
- ポン酢しょうゆ
- ごま油
- ウスターソース
- 和風だしの素
- おろしにんにく
- こしょう
- 酒
- バター
- とんかつソース
- おろし生姜
- 砂糖
- みそ
- (マーガリンでも代用可)
- 小麦粉
- カレー粉
- ラー油
- しょうゆ
- みりん
- マヨネーズ
- 片栗粉
- ご飯
- 一味又は七味唐辛子
- 酢
- 油
- ケチャップ
- 顆粒コンソメ
- ドレッシング
- 練りからし
- めんつゆ

※1商品に「ごはん」は含まれておりません。 ※写真は1人用の調理後のイメージです。食器や食材トレイなどは商品に含まれておりません。 ※販売内容は変更になる場合がございます。