

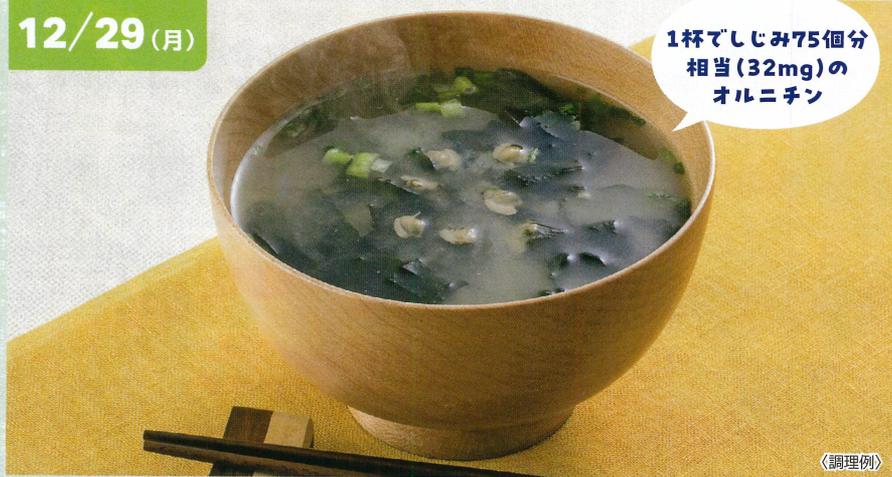
12/29週

カンタン! ベンリ! オススメ!

コレdo!

様々なジャンルから  
手軽で便利な一品を選びすぐりました。

12/29(月)



1杯でしじみ75個分  
相当(32mg)の  
オルニチン

しじみのみそ汁

●156g(6.5g×24袋)

しじみの旨みたっぷりの美味しいおみそ汁です。お湯を注ぐだけで手軽にお楽しみいただけます。

※賞味期限:常温3か月

●小麦使用

●1食あたり 国 22kcal 塩 1.3g

番号 121  
コレdo(月)-2 1,330円

24袋入り!



12/29(月)



かぼちゃ・白菜・  
大根・人参・油揚げ・  
椎茸入り

かぼちゃのほうとう

●570g(2食)×2袋(計4食)(冷凍)

もちもちとした幅広の平打ち麺に、赤白味噌をベースにしたスープを合わせ、具沢山に仕上げました。

※賞味期限:冷凍3か月

●小麦使用

●1食(285g)あたり 国 350kcal 塩 5.1g

番号 122  
コレdo(月)-3 1,250円



12/29(月)



お好みの野菜と  
炒めれば、ご飯に  
ピッタリのおかずが  
完成!

野菜を加える鶏モモ黒酢南蛮炒め用

●240g(味付鶏肉170g、ソース70g)×2袋(冷凍)

下味を付けてパン粉をまぶした鶏モモ肉と、黒酢と黒糖蜜の甘みが際立つコクのある黒酢ソースをセットにしました。

※賞味期限:冷凍45日

●小麦使用 ●鶏モモ肉:タイ産

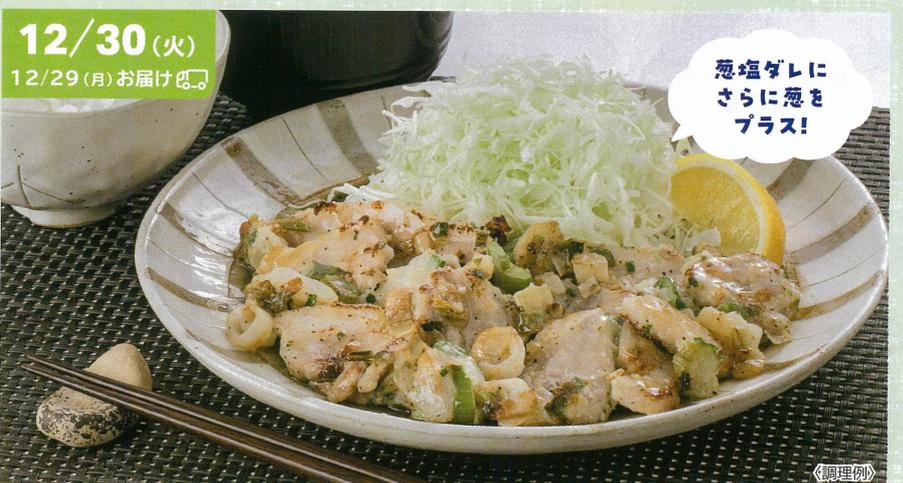
●100gあたり 国 197kcal 塩 1.4g

※野菜はお届け商品に含まれません。

番号 130  
コレdo(月)-4 1,180円



12/30(火)



葱塩ダレに  
さらに葱を  
プラス!

炭火焼風!厚切りねぎ塩豚カルビ

●200g×2袋(冷凍)

豚バラ肉を厚切りにし、炭火焼の風味が香る葱塩ダレで味付けしました。

※賞味期限:冷凍75日

●小麦使用

●豚バラ肉:スペイン産

●100gあたり 国 329kcal 塩 1.3g

番号 221  
コレdo(火)-2 1,180円



12/30(火)

Y\*ディッシュ  
12/29(月)お届け! ※賞味期限:冷凍3か月

番号 222  
コレdo(火)-3 1,380円



ハンバーグカレー

3種セット

●295g(冷凍)  
●小麦、乳成分、卵使用  
●1食あたり 国 496kcal 塩 2.0g

ダブルソースのオムライス

●249g(冷凍)  
●小麦、乳成分、卵使用  
●1食あたり 国 428kcal 塩 1.6g



鮭のトマトクリームスパゲティ

●250g(冷凍)  
●小麦、乳成分使用  
●1食あたり 国 413kcal 塩 2.6g



12/30(火)

北海道産の  
山わさびが  
ツーンと香る!!



パリッと!フライパンで山わさび入り餃子

●128g(16コ)×3袋(冷凍)

豚肉、キャベツ、葱、山わさび入りの餡を、国産小麦粉と米粉を使用した皮で包みました。おつまみにピッタリな一口サイズの餃子です。

※賞味期限:冷凍3か月

●小麦使用

●1コ(8g)あたり 国 21kcal 塩 0.1g

番号 230  
コレdo(火)-4 1,280円

3袋

