

レンジで簡単トースターで焼くとさらに美味しい!

**4/7(火) 北海道 ミニハッシュドポテト**

番号 **231** 950円  
特集(火)-1

●300g(12コ)×2袋(冷凍)

北海道産のじゃが芋を使用したハッシュドポテトです。シンプルな塩味が素材の美味しさを味わえます。

※賞味期限: 冷凍3か月  
●1コ(約25g)あたり 国42kcal 脂0.2g



〈調理例〉



パンにはさめば簡単カツサンドやおにぎりの具材にするのもオススメ★

**4/8(水)**

**ソースとんかつ(自然解凍)**

番号 **331** 1,110円  
特集(水)-1

●500g(冷凍)

野菜・果実・赤ワインを加えて煮込んだ、コクのある特製ソースにくぐらせたとんかつです。

※賞味期限: 冷凍3か月 ●小麦、卵使用 ●100gあたり 国243kcal 脂1.9g



〈調理例〉

**4/9(木) さつまいも赤飯おにぎり**

番号 **431** 1,210円  
特集(木)-1

●240g(3コ)×2袋(冷凍)

北海道産小豆を使用した赤飯にさつまいもを加え、便利な個包装の赤飯おにぎりにしました。塩味がきいたご飯と、さつまいもの甘みがピッタリな米屋のおにぎりです。

※賞味期限: 冷凍3か月  
●1コ(80g)あたり 国141kcal 脂0.5g

上品な甘さの紅あずまを使用!



**4/10(金) あらぎりいかの磯辺揚げ**

番号 **531** 1,120円  
特集(金)-1

●170g(10コ)×3袋(冷凍)

あらぎりのいかと玉葱を魚のすり身と合わせ、あおさを入れた衣で風味豊かに仕上げています。

※賞味期限: 冷凍3か月  
●小麦、卵使用 ●いとよりだい: タイ産  
●1コ(平均重量17g)あたり 国41kcal 脂0.2g

フライパンやトースターで温めれば衣がカリッ



〈調理例〉

**4/11(土) 7種の野菜と黒酢入り肉団子**

番号 **631** 1,100円  
特集(土)-1

●320g(8コ)×2袋(冷凍)

7種の野菜(枝豆、れんこん、たけのこ、ごぼう、玉葱、人参、生姜)と鶏肉を使用した肉団子です。

※賞味期限: 冷凍3か月  
●小麦、乳成分使用  
●100gあたり 国143kcal 脂1.5g

黒酢入りの甘酢タレが食欲をそそる!



〈調理例〉

3種セット

**コレド!**

**4/7(火) Y\*ディッシュ**

番号 **222** 1,380円  
コレド(火)-3

※賞味期限: 冷凍3か月



**ハンバーグカレー**  
●295g(冷凍) ●小麦、乳成分、卵使用  
●1食あたり 国496kcal 脂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 脂1.6g



**ビビンババ**  
●255g(冷凍) ●小麦使用  
●1食あたり 国393kcal 脂1.7g

**4/7(火) レンジでサクサク牛肉入りコロッケ ボリュームパック**

合計20コ! 1コ61円!

番号 **230** 1,220円  
コレド(火)-4

●500g(10コ)×2袋(冷凍)  
レンジで温めるだけですぐにお召し上がりいただける、牛肉入りのコロッケです。

※賞味期限: 冷凍3か月  
●小麦、乳成分、卵使用  
●1コ(50g)あたり 国140kcal 脂0.5g



〈調理例〉

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  
選りすぐりました。

4/9 (木)

## NEW 広東風 海老肉シューマイ

番号 430 コレdo(木)-4 1,260円 レンジ

●300g(10コ)×2袋(冷凍)

海老と肉の美味しさを同時に味わえるシューマイです。食感が残るように海老を大きめにカットしました。

※賞味期限:冷凍3か月  
●小麦、卵、えび、かに使用  
●たまねぎ:輸入又は国産  
●1コ(30g)あたり  
■58kcal 塩0.3g



ごろっと食感♪  
口に広がる海老と肉の旨み!!

《調理例》

4/8 (水)



《調理例》

## 魚沼産椎茸入り 肉詰めいなり煮

番号 321 コレdo(水)-2 1,080円

●280g(4コ)×2袋(冷凍)

新潟県魚沼の豊富な伏流水を与えて育て上げた肉厚な椎茸を、大き目のダイスカットにして練り込み、新潟県産大豆100%使用の油揚げに詰めた、ふんわりジューシーな肉詰めいなりです。

※賞味期限:冷凍3か月

●小麦使用  
●100gあたり 国 141kcal 塩 0.9g



4/8 (水)



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

番号 322 コレdo(水)-3 1,250円

●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



4/8 (水)



DOUOR

80杯分!

## ドトール ドリップパック アロマブレンド

番号 330 コレdo(水)-4 3,990円

●280g(7g×40袋)×2箱  
香り豊かなアロマブレンド。酸味・苦味・コクのバランスにこだわり、毎日飲んでも飽きのこない味わいに仕上げました。

※賞味期限:常温3か月  
●生豆:ブラジル・コロンビア・他

酸味:3 ●●●  
苦味:3 ●●●  
コク:4 ●●●●



4/9 (木)



袋のまま  
レンジで簡単!

《調理例》

## 殻付きかき

番号 421 コレdo(木)-2 1,380円

●6コ(冷凍)

プランクトンが豊富な海で育てられた、兵庫県産の1年牡蠣を冷凍しました。ご家庭で最高の蒸し牡蠣をお楽しみください。

※賞味期限:冷凍6か月

●100gあたり 国 60kcal 塩 1.3g



# コレdo!の 人気 セレクション

コレdo!で  
人気の高い商品を  
そろえました。

4/7 (火)



《調理例》

## 国産若鶏甘酢竜田揚げ

番号 220 コレdo(火)-1 1,240円

●260g×2袋(冷凍)

国産若鶏の背肉を使用した竜田揚げに、甘酢タレを絡めました。ほどよい甘さで食べやすい美味しさです。

※賞味期限:冷凍3か月

●小麦使用  
●100gあたり 国 286kcal 塩 1.7g



4/8 (水)



ご飯の香ばささと  
豚生姜焼が  
相性抜群

《調理例》

## ライスバーガー ポーク生姜焼

番号 320 コレdo(水)-1 1,090円

●690g(6コ)(冷凍)

醤油を付けて焼き上げたライスプレートで、生姜をきかせた特製の醤油だれで味付けした豚肉をサンドしました。

※賞味期限:冷凍3か月

●小麦使用  
●1コ(115g)あたり 国 183kcal 塩 1.2g

