

3食のお食事コース

健康倶楽部 プレミアム

健康倶楽部プレミアム1セット (夕食と翌朝食と翌昼食の3食) **4,860円(税込)** 前金制

合計エネルギーは1,600kcal前後、塩分は7g前後の設計を基本にしています。「健康は毎日のお食事から」というコンセプトに基づいた日替わりのコースです。

お問い合わせ先
平日 10:00~17:00

0120-47-0089

ご注文やお休みになる場合は、必ず注文・変更締め切りの17時までにご連絡ください。

※製造工程においては、合成保存料、合成着色料を一切使用しておりません。
※献立の内容は、仕入れの都合により変わることがございます。

令和7年 (2025年) 5月



旬の旨味がたっぷり 「彩り野菜のちゃんぽん風スープ」

今月は、旬のあさりや菜の花や赤ピーマン、コーンなど彩り良い野菜を使用したスープをご用意いたしました。「ちゃんぽん」と言えば長崎名物のちゃんぽん麺がよく知られていますが、その由来は、1899年(明治32年)中華料理店の店主が中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、中華鍋ひとつで野菜や肉がたっぷり入った麺料理を作ったのが始まりとされています。「ストックお食事宅急便」の「ちゃんぽん風スープ」は、旨味たっぷりの特製の出汁に豆乳を加えてまろやかな口当たり仕上げる、具たくさんで栄養価も高いオリジナルのスープです。今回は、あさりに加えて、鶏肉(7日)、豚肉(16日)、牛肉(29日)を3日間で種類を変えてお届けいたします。疲れが溜まりやすいこの時期に是非ご賞味くださいませ。

「健康倶楽部プレミアム」とは

夕食・翌朝食(健康倶楽部スタンダード) + プラス 翌昼食(ご飯・具たくさんスープ・フルーツ・飲むヨーグルト) の3食で健康を強力サポート!

普段の生活の中で、意識していないとなかなか摂取できない「カルシウム」や「鉄分」などの栄養素を、昼食の「具たくさんスープ」を中心とした日替わりメニューでお気軽に摂取できるよう配慮したコースが「健康倶楽部プレミアム」です。継続的にご利用いただくことにより、無意識のうちに栄養バランスのとれた食生活習慣が身に付きやすくなります。最初は、週に数回から始めてみてはいかがでしょうか?

※メニューに記載されている写真は盛り付けのイメージで、一部食材や切り方などが実際と異なる場合がございます。
※「プレミアムコース」の昼食に表示している特定原材料(8品目)は、「スタンダードコース」で使用する特定原材料(8品目)が含まれています。
※食材仕入れの都合により、締切日前にご注文を締め切る場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
健康倶楽部プレミアム5月分製品1セットの栄養量の平均 (7日日本食品標準成分表による)						
熱量 1,490kcal たんぱく質 70.8g 脂質 33.3g 炭水化物 225.8g						
糖質 207.1g 食物繊維 18.8g 食塩相当量 6.57g カルシウム 604mg 鉄分 10.5mg						
ビタミンA 725μgRAE ビタミンB1 1.08mg ビタミンB2 1.08mg ビタミンC 177mg						
※「料理別栄養成分表」「アレルギー関連物質」「アルコールを使用したデザート等」について詳しい資料をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。						
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2食の和食コース

週に一度“日曜日限定”の和食膳です。1食分が、ご飯・汁物・主菜の3品*になります。

※一部例外の日もあります。
食卓倶楽部は、カロリー・塩分のコントロールをしておりません。
食卓制限のある方は、献立毎に表示されている栄養成分値を事前にご確認の上、お召し上がりください。
汁物の「だし」に使用している煮干しの原料である「かたくちいわし」は、えび・かにを食べています。

1セット(夕食と翌朝食の2食) **3,780円(税込)** 前金制

4日 [日]	夕食: 御飯: 豚ヒレの黒酢煮と牛蒡の松前御飯 汁物: 太刀魚と胡瓜のお清まし 梅風味 汁物の具 揚げ物: 海老といかの vari 揚げ盛り合せ 熱 628kcal 塩 3.12g 翌朝食: 御飯: 御飯 大根と小松菜の子まぶし添え 汁物: 初鱈のすり流し 仙台味噌仕立て 汁物の具 煮物: 東寺風鶏つくねと新じゃがの炊き合せ 熱 440kcal 塩 3.43g	厨房から 夕食の揚げ物は、素揚げをまぶした「海老の白糸揚げ」と、ほうれん草ペーストを入れた衣の「いかの翡翠揚げ」盛り合せでございます。野菜の素揚げも添えて、この時期らしい一品となっております。 翌朝食の煮物は、鶏の挽肉に粉状にした高野豆腐や蓮根、葱、生姜等を良く混ぜ合せ、団子状にして焼いた後、じっくりと炊き上げました。鶏の美味だしと淡口醤油の味付けが際立つ一品でございます。
11日 [日]	夕食: 御飯: 若鶏の山葵味噌焼き御飯 汁物: 栗蕨とおくらのお清まし 汁物の具 蒸し物: 穴子と海老のずんだ蒸し 慈姑カステラ添え 熱 530kcal 塩 3.63g 翌朝食: 御飯: 湯菜と牛蒡の八方煮御飯 汁物: 豚肉と茗荷布の赤出し 汁物の具 焼き物: 鰯の炒り卵焼き 旬野菜添え 熱 459kcal 塩 2.10g	厨房から 夕食の蒸し物は、枝豆と里芋のすりつぶしを饅頭状に丸め、中に穴子と海老を埋め込み、蒸し上げました。緑鮮やかな色合いとやさしい味わいをお楽しみください。慈姑に入った蒸し物もやわらかく、上品な甘さです。 翌朝食の煮物は、鰯を味噌味に漬けて、炒り卵を付けてじっくり焼き上げました。スッキーニの八方炊きやパブリカなどの旬野菜を添えてみました。
18日 [日]	夕食: 御飯: 単月華御飯 汁物: 浅利と筍のかき揚げ天吸 汁物の具 焼き物: 牛ヒレの白味噌田楽と季節野菜の盛り合せ 熱 560kcal 塩 3.02g 翌朝食: 御飯: 御飯 挽肉と蓮根のべつ甲煮添え 汁物: 高野豆腐と小松菜のお味噌汁 汁物の具 焼き物: 蟹と帆立の茶碗蒸し 素麺流し 熱 449kcal 塩 3.56g	厨房から 夕食の焼き物は、牛ヒレ肉をやわらかく上品な旨味を引き出す日本酒で味付けして焼き上げ、相性の良い味噌で田楽風に仕立てました。季節の野菜を添えてあります。 翌朝食の蒸し物は、蟹、帆立、そら豆、若布が入った茶碗蒸しでございます。大根のおろしだけでご賞味ください。いちじくの甘酢八方煮やさつま芋の素揚げ、酒粕を電皮昆布で挟んだ揚げ物も絶品です。 翌朝食の焼き物は、鰯を甘酢に漬けて、美味しく焼き上げ、りんごの甘酢煮を入れた味噌だれをかけてみました。添えた露や人参と共に召し上がってください。
25日 [日]	夕食: 御飯: 海老と卵のそばろ寿司 汁物: 沢煮焼 汁物の具 蒸し物: 鰯の松前蒸し 電皮昆布と酒の華の博多揚げ添え 熱 564kcal 塩 4.02g 翌朝食: 御飯: 豚肉と椎茸の時雨煮御飯 汁物: キャベツと油揚げの合せ味噌汁 汁物の具 焼き物: 鰯の甘酢西京焼き 熱 453kcal 塩 2.87g	厨房から 夕食の蒸し物は、鰯を価値ある白板昆布と共にやさしく蒸し上げました。大根のおろしだけでご賞味ください。いちじくの甘酢八方煮やさつま芋の素揚げ、酒粕を電皮昆布で挟んだ揚げ物も絶品です。 翌朝食の煮物は、鰯を甘酢に漬けて、美味しく焼き上げ、りんごの甘酢煮を入れた味噌だれをかけてみました。添えた露や人参と共に召し上がってください。

ストックポイント 応募キャンペーン

ストックお食事宅急便をご利用の皆さまに感謝をこめて「ストックポイント応募キャンペーン」を実施しています。ストックポイントを貯めて、ご応募ください。

A賞 3名様 10ポイント/1口 新宿高野本店 桃 話合せ 5~6個 ※フルーツは天候・生育・収穫・入荷状況で内容が変更になる場合がございます。	B賞 10名様 5ポイント/1口 奈良県 農協舎 王隠堂 プラムハニー・青梅ゼリーセット プラムハニー/瓶入500ml×1本 青梅ゼリー/80g×10個 初夏に相応しい甘露梅が一粒まるごと入っている贅沢なゼリーと希釈タイプの飲むプラムハニーのセットです。プラムハニーの原材料は、梅・粗糖・ハチミツの3つだけ。甘味料や保存料などを使用しない、安全・安心な「無添加」の味わいです。ゼリーは健康に配慮してゼラチンに替わりこんにゃく粉と寒天を使用しています。夏は凍らせてシャーベットにもおすすめです。
--	--

ダブルチャンス賞 30名様

上記、A賞・B賞に外れた方を対象に再抽選いたします。
ご当地銘菓プレゼント

応募方法: 健康倶楽部・食卓倶楽部の化粧箱に同梱されている「献立表」の応募券を切り取り、専用の応募台紙(メニューカレンダー送付時の封筒に同封)に貼り付け、ご希望されるA賞・B賞を明記の上、FAX(レバスタ宅配サービス 045-523-7151)、配達員に手渡し、返信封筒で送付のいずれかにてご応募ください。応募用紙には必ず「お客様番号」と「お名前」をご記入ください。

対象期間: 2025年4月1日(火)~2025年5月31日(土)
締め切り日: 2025年6月12日(木) 当社必着
注意事項: 応募券のコピーは無効となります。当選結果は当選品の発送をもって代えさせていただきます。応募券は4.5月分を締め切り日までにご応募ください。

お知らせ

2025年4・5月の祝日(ゴールデンウィーク)に伴う注文変更締め切り日及び電話受付休業日にご留意ください。

お届け日	注文締切日	電話受付	お届け日	注文締切日	電話受付
4月26日(土)		休業日	5月3日(土)		休業日
4月27日(日)	4月23日(水)午後5時まで	通常営業日	5月4日(日)	4月30日(水)午後5時まで	休業日
4月28日(月)		通常営業日	5月5日(月)		通常営業日
4月29日(火)	4月24日(木)午後5時まで	休業日	5月6日(火)	4月30日(水)午後5時まで	通常営業日
4月30日(水)	4月24日(木)午後5時まで	通常営業日	5月7日(水)		通常営業日
5月1日(木)	4月25日(金)午後5時まで	通常営業日	5月8日(木)	5月1日(木)午後5時まで	通常営業日
5月2日(金)	4月28日(月)午後5時まで	通常営業日	5月9日(金)	5月2日(金)午後5時まで	通常営業日

※「当日の配送に関するお問い合わせやお困りごと」は、レバスタ宅配サービス 配送センターに、お問い合わせください。 ☎ 045-523-7155