

令和7年 (2025年) 4月 卯月



ストークお食事宅配便

メニューカレンダー

1セット(夕食と翌朝食の2食) **3,780円(税込)** 前金制

『旬のおすすめ食材』を使用したメニュー！



- 2日(水) 新玉葱と春キャベツの三杯酢
- 7日(月) 鶏肉のチーズ焼き春野菜のラタトゥイユ添え
- 12日(土) 新玉葱とピーツの紫漬け
- 17日(木) ビーフハンバーグ新玉葱のシャリアピンソース
- 22日(火) 小松菜と新玉葱のおかか和え
- 27日(日) 豚肉と新玉葱の生姜炒め

お問い合わせ先 平日 10:00~17:00

0120-47-0089 FAX 045-523-7151

今月の お楽しみメニュー

ピンク色の カレンダーが 該当日です。



1日 [火] 姫鯛のちり蒸し春仕立て



7日 [月] 鶏肉のチーズ焼き 春野菜のラタトゥイユ添え



17日 [木] ビーフハンバーグ 新玉葱のシャリアピンソース



25日 [金] 海老と新じゃが芋の トマトクリームカレー



30日 [水] 桜鱈甘酢そばと春大根の ちらし寿司

日	月	火	水	木	金	土																																
<p>健康倶楽部 スタンダード</p> <p>合計エネルギーは1,100kcal 前後、塩分は5.5g未満の設計 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。</p>	<p>NEW 新メニュー</p> <p>2日(水) 手作り豆腐えのきあんかけ</p> <p>9日(水) 桜海老とそら豆入り かき揚げうどん</p> <p>28日(月) あざりと春キャベツの塩きんぴら</p>	<p>1日(水) 小麦</p> <p>注文・変更締め切り日 3月27日(17:00)まで</p> <p>① 五目炊き込みご飯 ② 姫鯛のちり蒸し春仕立て ③ ②用のちり酢 ④ 竹の子とピーマンの春雨炒め ⑤ くらげの辛子醤油 ⑥ 抹茶寒天みつ豆腐</p> <p>熱 543kcal 塩 2.88g</p>	<p>2日(水) 小麦</p> <p>注文・変更締め切り日 3月28日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 牛肉の上新粉山椒蒸し ③ 手作り豆腐えのきあんかけ ④ 里芋と人参の味噌炒め ⑤ 新玉葱と春キャベツの三杯酢 MCT</p> <p>熱 542kcal 塩 2.10g</p>	<p>3日(水) 小麦(乳成分)</p> <p>注文・変更締め切り日 3月31日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② かわいしの和風ムニエル ③ そら豆と長芋のアンチョビソテー ④ いかと露の梅ドレッシング和え ⑤ レアチーズゼリーラズベリーソース</p> <p>熱 537kcal 塩 2.06g</p>	<p>4日(水) 豚(小麦/えび/ヒレ)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月1日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 豚ヒレとにんにくの芽の豚風炒め ③ カリフラワーと桜海老のスープ煮 ④ 青梗菜の昆布風味 ⑤ 紫野菜の寒天アロエ添え</p> <p>熱 539kcal 塩 2.34g</p>	<p>5日(水) 小麦(乳成分/卵/くるみ)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月2日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 麻婆豆腐(豆鼓器入り) ③ 新じゃが芋の子まぶし ④ もずく黒酢 ⑤ 杏仁ミルク</p> <p>熱 570kcal 塩 2.41g</p>																																
<p>6日(水) 小麦</p> <p>注文・変更締め切り日 4月2日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 赤魚の黒胡椒焼き ③ あざりと牛蒡の豆乳酒粕煮 ④ ぜんまいの酢漬け ⑤ 林檎のコンポートクランベリーソース</p> <p>熱 545kcal 塩 2.25g</p>	<p>7日(水) 小麦(乳成分/卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月2日(17:00)まで</p> <p>① ガーリックライス ② 鶏肉のチーズ焼き 旬のおすすめ 春野菜のラタトゥイユ添え ③ 菜の花としめじのソテー ④ 蓮根の洋風甘酢 ⑤ 毎寒天クリームシロップ</p> <p>熱 530kcal 塩 1.70g</p>	<p>8日(水) 小麦(乳成分/卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月3日(17:00)まで</p> <p>① 比叡湯薬入り精進寿司 ② 鶏肉の照り焼き ③ 南瓜の含煮 ④ 色づきの胡麻味噌 ⑤ 2色生鮎の小倉餡添え</p> <p>熱 598kcal 塩 2.71g</p>	<p>9日(水) 小麦(乳成分/卵/えび)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月4日(17:00)まで</p> <p>① 桜海老とそら豆入りかき揚げうどん ② ①用の具 ③ 牛肉と大根のオイスターソース炒め ④ すいきと白菜の酢の物 ⑤ 白桃ゼリーヨーグルト風味ソース</p> <p>熱 565kcal 塩 2.35g</p>	<p>10日(水) 小麦(乳成分/卵/か)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月7日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② ドライカレー ③ ケールときのこの洋風煮 ④ 春野菜の盛り合せ ⑤ 蟹のディップソース添え MCT</p> <p>熱 535kcal 塩 2.18g</p>	<p>11日(水) 小麦</p> <p>注文・変更締め切り日 4月8日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 鶏の香梅蒸し ③ 豚肉と茎わかめのきんぴら ④ キャベツの柚子こしょう和え ⑤ やわらか豆乳デザート</p> <p>熱 589kcal 塩 2.06g</p>	<p>12日(水) 小麦(卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月9日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 鶏松風焼き百合根あん桜仕立て ③ 蓮根とさつま揚げの煮物 ④ 新玉葱とピーツの紫漬け ⑤ よもぎ団子みたらし添え</p> <p>熱 556kcal 塩 2.50g</p>																																
<p>13日(水) 小麦(乳成分)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月9日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② ハーブぶりの中華煮 ③ 貝柱と菜の花の子まぶし ④ 南瓜の洋風さっぱり和え ⑤ フルーツ</p> <p>熱 574kcal 塩 1.42g</p>	<p>14日(水) 小麦</p> <p>注文・変更締め切り日 4月9日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 牛肉と丁字麩のすき焼き風 ③ 牛蒡の山椒炒め ④ 冷奴(手作り豆腐) ⑤ 鶏肉の照り焼き MCT</p> <p>熱 541kcal 塩 2.55g</p>	<p>15日(水) 豚(小麦/乳成分/卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月10日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 豚ヒレと春キャベツのチーズクリーム ③ 青梗菜と木耳のパター醤油 ④ 竹の子のさっぱり粒マスタード和え ⑤ 洋梨の赤ワイン煮</p> <p>熱 545kcal 塩 1.64g</p>	<p>16日(水) 小麦(乳成分)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月11日(17:00)まで</p> <p>① 麦とろ(ご飯) ② 麦とろ(とろろ) ③ 鶏肉の豆鼓蒸し ④ ほうれん草の胚芽炒め ⑤ 蓮根と慈姑の酢漬け ⑥ 粒々マンゴーと寒天のデザート</p> <p>熱 532kcal 塩 2.70g</p>	<p>17日(水) 小麦(乳成分/卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月14日(17:00)まで</p> <p>① カラーピーマンの和風ピラフ ② ピーフハンバーグ 旬のおすすめ 新玉葱のシャリアピンソース ③ 白菜とマッシュルームのクリーム煮 ④ 鶏のピルルス ⑤ キャロットゼリー</p> <p>熱 534kcal 塩 2.74g</p>	<p>18日(水) 小麦(卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月15日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② そら豆入り豆腐餛飩 銀あんかけ ③ 豚肉とかぶの煮物 ④ ぜんまいの五目ナムル ⑤ さつま芋とレーズンの甘煮</p> <p>熱 558kcal 塩 2.44g</p>	<p>19日(水) 小麦(卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月16日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 海老フライ 特製タルタルソース添え ③ ②用のソース ④ あざり入り菜の花となめこの煮浸し ⑤ すいきの酒粕和え ⑥ ハニーバナナグルト</p> <p>熱 565kcal 塩 2.00g</p>																																
<p>20日(水) 小麦(乳成分/卵/くるみ)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月16日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 牛肉のブルゴギ風 ③ 茄子の田舎煮味噌仕立て ④ ヤングコーンの辛子酢 ⑤ あべ川寒天</p> <p>熱 558kcal 塩 2.41g</p>	<p>21日(水) 小麦(卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月16日(17:00)まで</p> <p>① 焼き鯖寿司 ② 貝柱と白菜の柚子こしょう煮 ③ 竹の子きんぴら ④ 菜の花としめじの和え物 ⑤ 抹茶ゼリー</p> <p>熱 597kcal 塩 2.88g</p>	<p>22日(水) 小麦(乳成分/卵/か)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月17日(17:00)まで</p> <p>① 蒸し鶏のだし茶漬山椒風味 ② ①用の汁 ③ 里芋とこんにゃくの味噌田楽 ④ 蟹とほうれん草の炒め物 ⑤ 露の酢漬け ⑥ 白玉団子のうぐいす餡添え</p> <p>熱 546kcal 塩 2.62g</p>	<p>23日(水) 小麦(乳成分)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月18日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 牛ヒレのステーキ ③ 蜂蜜マスタードソース ④ ロマネスコとマッシュルームの洋風煮 ⑤ 菜大根のアーモンド和え ⑥ 洋梨とレーズンの洋酒煮</p> <p>熱 547kcal 塩 1.77g</p>	<p>24日(水) 豚(小麦/乳成分/卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月21日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 豚ヒレの柚子道明寺蒸し ③ 青梗菜とえのきのしらす炒め ④ もやしとセロリの生姜酢 MCT ⑤ 苺グルト</p> <p>熱 536kcal 塩 1.93g</p>	<p>25日(水) 小麦(乳成分/卵/えび)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月22日(17:00)まで</p> <p>① パターライス ② 海老と新じゃが芋の トマトクリームカレー ③ おくらと白滝のたらこ炒め ④ キャベツと海藻のマリネ ⑤ 桜とアロエのホワイトゼリー寄せ</p> <p>熱 576kcal 塩 2.41g</p>	<p>26日(水) 小麦</p> <p>注文・変更締め切り日 4月23日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 鶏肉のわさび味噌蒸し ③ 車麩と露の炊き合せ ④ うさく ⑤ 梅酒寒天あんず添え</p> <p>熱 539kcal 塩 2.71g</p>																																
<p>27日(水) 小麦(卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月23日(17:00)まで</p> <p>① 麦とろ(ご飯) ② 麦とろ(とろろ) ③ 豚肉と新玉葱の生姜炒め ④ ふろふきかぶ 銀あんかけ ⑤ ロマネスコの和風マリネ仕立て ⑥ アセロラジュレ</p> <p>熱 549kcal 塩 2.63g</p>	<p>28日(水) 小麦(卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月23日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 味噌おでん ③ あざりと春キャベツの塩きんぴら ④ 小松菜のピリリ漬 ⑤ 紫野菜のゼリー</p> <p>熱 549kcal 塩 2.94g</p>	<p>29日(水) 小麦(乳成分/卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月24日(17:00)まで</p> <p>① サフランライス ② 粗挽きハンバーグ特製トマトソース ③ 菜大根とマッシュルームのガーリック炒め ④ 竹の子と人参のピルルス ⑤ ミルク寒天 白桃ソース</p> <p>熱 530kcal 塩 1.91g</p>	<p>30日(水) 小麦(乳成分/卵)</p> <p>注文・変更締め切り日 4月24日(17:00)まで</p> <p>① 桜鱈甘酢そばと春大根のちらし寿司 ② 豚肉と蓮根の山椒炒め ③ じゃが芋のなめこあんかけ ④ いんげんの粉煎和え ⑤ パナナグルト</p> <p>熱 581kcal 塩 2.82g</p>	<p>健康倶楽部スタンダード4月分製品1セットの 栄養量の平均 (七訂日本食品標準成分表による)</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> </tr> <tr> <td>1,002kcal</td> <td>48.7g</td> <td>21.6g</td> <td>151.1g</td> </tr> <tr> <td>糖質</td> <td>食物繊維</td> <td>食塩相当量</td> <td>カルシウム</td> </tr> <tr> <td>138.7g</td> <td>12.4g</td> <td>4.92g</td> <td>310mg</td> </tr> <tr> <td>鉄分</td> <td>ビタミンA</td> <td>ビタミンB1</td> <td>ビタミンB2</td> </tr> <tr> <td>6.7mg</td> <td>512 µgRAE</td> <td>0.73mg</td> <td>0.68mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ビタミンC</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>113mg</td> </tr> </table> <p>〔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。</p>			熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	1,002kcal	48.7g	21.6g	151.1g	糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	138.7g	12.4g	4.92g	310mg	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	6.7mg	512 µgRAE	0.73mg	0.68mg				ビタミンC				113mg
熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物																																			
1,002kcal	48.7g	21.6g	151.1g																																			
糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム																																			
138.7g	12.4g	4.92g	310mg																																			
鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2																																			
6.7mg	512 µgRAE	0.73mg	0.68mg																																			
			ビタミンC																																			
			113mg																																			

牛ヒレステーキ

今月は、**23**日まで!

「牛ヒレのステーキ 蜂蜜マスタードソース」

大人気の牛ヒレメニュー!
今月は洋風のお料理で登場します。
是非ご賞味くださいませ。

お知らせ

『ストークお食事宅配便』の
Instagramでは
日替わりのお食事画像を
公開しております。

●印は当日の夕食です ●印は翌日の朝食です ●熱量 ●食塩相当量

MCT (中鎖脂肪酸) を使用しているメニューにはアイコンを表記しました。 Honey はちみつを使用しております。1歳未満の乳児に与えないでください!

※注文・変更締め切り日は、3営業日前の17時までです。 ※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。

主な食材産地情報

「ストークのお食事宅配便」では、安全で美味しい食材を日本全国、世界中から厳選し、料理人のプロの技で磨きかけたお食事をお届けしています。

米 香り・弾力・程良い甘さ ぶっくらと炊きあがった 極上の旨味をお楽しみください。 国産ブレンド米

魚 日本人が愛してやまない食材だからこそ、 鮮度と旬にこだわって美味しく仕上げます。
赤魚:アメリカ、ノルウェー 秋鮭:北海道
さば:ノルウェー 目鱈:ニュージーランド
真鱈:三重県、愛媛県、静岡県 帆立:北海道
※蟹(国内加工)はフレックを使用しています。

肉 肉はアミノ酸やビタミン類豊富! 旨味と柔らかさ、安全性にこだわり、 選び抜きました。
豚肉(ハーフ三豚):カナダ 鶏肉:国産、ブラジル
牛肉:オーストラリア

野菜 太陽と大地の恵みを浴びた 美味しい野菜です。
人参:高知県 長葱:千葉県、茨城県、埼玉県
玉葱:兵庫県 ビーマン:高知県、宮崎県
大根:千葉県、茨城県、神奈川県 白菜:兵庫県、茨城県
ごぼう:青森県 じゃが芋:北海道、鹿児島県
ほうれん草:宮崎県 さつま芋:茨城県
小松菜:茨城県、群馬県、千葉県 しめじ:長野県
トマト:熊本県 えのき茸:長野県
南瓜:メキシコ、ニュージーランド
茄子:高知県、宮崎県
キャベツ:愛知県、神奈川県

※食材仕入の都合により、締切日前にご注文を締め切る場合がございます。 ※製造工程においては、合成着色料を一切使用しておりません。 ※仕入れ状況によって献立の内容、食材産地が変更になる場合がございます。

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) 4月



今月のおすすめスープ

今だけのおいしさ!春を感じるスープ 「帆立入りそらのポターージュ」

6日 14日 26日

今日は、春の訪れを感じられるさわやかな緑色のスープをご用意いたしました。そらは4~6月に旬を迎える春野菜です。特有の風味と甘みがあり、焼いたり茹でたりとシンプルな調理方法で楽しめる野菜ですが、今回は牛乳と合わせて濃厚でコク深い味わいのポターージュスープに仕立てました。具材として使用している帆立から出る旨味も、そら豆との相性抜群です。春を実感できるこの時期だけのスープを、ぜひお楽しみくださいませ。

「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・具だくさんスープ・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、意識を怠らないうちに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「具だくさんスープ」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
カットフルーツについて 鉄分はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が高めることができるため、プレミアムコースでは鉄分の豊富な豆類や野菜を使用した具だくさんスープとビタミンCを豊富に含むフルーツを組み合わせています。	飲むヨーグルト 「いちだヨーグルト」 「市田柿」の里(長野県下伊那郡高森町)の酪農家の工場で作られた牛乳をそのまま、濃厚な「飲むヨーグルト」に仕上げました。安定剤や、酸味料等の添加物を加えず、丹念な発酵によって酸度を決めていきます。自然な甘みとコクをお楽しみください。	1 注文・変更締め切日 3月27日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立のピリ辛韓国風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 420kcal 塩 1.76g	2 注文・変更締め切日 3月28日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と菜の花のちゃんぽん風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 460kcal 塩 1.70g	3 注文・変更締め切日 3月31日(17:00)まで ① ご飯 ② あざりと高野豆腐のとろみ汁生姜風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 432kcal 塩 1.84g	4 注文・変更締め切日 4月1日(17:00)まで ① ご飯 ② ごろごろ野菜のカレーシチュー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 525kcal 塩 1.44g	5 注文・変更締め切日 4月2日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と野菜の呉汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 537kcal 塩 2.08g
6 注文・変更締め切日 4月2日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立入りそらのポターージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 532kcal 塩 1.77g	7 注文・変更締め切日 4月2日(17:00)まで ① ご飯 ② 肉団子と若布の赤味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 432kcal 塩 1.91g	8 注文・変更締め切日 4月3日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と金時豆のミルクスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 539kcal 塩 1.33g	9 注文・変更締め切日 4月4日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と季節野菜の梅昆布汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 440kcal 塩 1.63g	10 注文・変更締め切日 4月7日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉ともずくの黒ごま薬膳風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 477kcal 塩 1.92g	11 注文・変更締め切日 4月8日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と長芋の赤出し仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 442kcal 塩 1.74g	12 注文・変更締め切日 4月9日(17:00)まで ① ご飯 ② あざりと大豆入りクリームトマトスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 560kcal 塩 1.87g
13 注文・変更締め切日 4月9日(17:00)まで ① ご飯 ② もっちりあわめと無の飛鳥汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 524kcal 塩 2.08g	14 注文・変更締め切日 4月9日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立入りそらのポターージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 540kcal 塩 1.77g	15 注文・変更締め切日 4月10日(17:00)まで ① ご飯 ② あざりと大豆のみぞれ汁生姜風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 456kcal 塩 1.98g	16 注文・変更締め切日 4月11日(17:00)まで ① ご飯 ② 海老とケールのカレースープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 494kcal 塩 1.33g	17 注文・変更締め切日 4月14日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏ささみと筍団子入り韓国風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 485kcal 塩 1.85g	18 注文・変更締め切日 4月15日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉とロマネスコのコンチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 561kcal 塩 1.60g	19 注文・変更締め切日 4月16日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と金時豆の人参入り豆乳味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 454kcal 塩 1.70g
20 注文・変更締め切日 4月16日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と菜の花のスープサフラン仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 450kcal 塩 1.66g	21 注文・変更締め切日 4月16日(17:00)まで ① ご飯 ② あざりと桜道明寺団子の和風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 457kcal 塩 1.71g	22 注文・変更締め切日 4月17日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉とビーツの赤いスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 516kcal 塩 1.73g	23 注文・変更締め切日 4月18日(17:00)まで ① ご飯 ② 金時豆入り長芋の豚汁山椒風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 480kcal 塩 1.77g	24 注文・変更締め切日 4月21日(17:00)まで ① ご飯 ② 四種豆入り鶏肉と春キャベツのミルクマスタードスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 529kcal 塩 2.00g	25 注文・変更締め切日 4月22日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉ときこの無おろし汁梅風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 476kcal 塩 1.72g	26 注文・変更締め切日 4月23日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立入りそらのポターージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 532kcal 塩 1.77g
27 注文・変更締め切日 4月23日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉と高野豆腐の味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 451kcal 塩 1.60g	28 注文・変更締め切日 4月23日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉入りパンキンチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 567kcal 塩 1.57g	29 注文・変更締め切日 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉とよもぎ餅の西京仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 486kcal 塩 2.01g	30 注文・変更締め切日 4月24日(17:00)まで ① ご飯 ② もずく入りあざりのトマトスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 456kcal 塩 1.49g	健康倶楽部プレミアム4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 1,493kcal たんぱく質 70.8g 脂質 33.3g 炭水化物 226.5g 糖質 207.7g 食物繊維 18.7g 食塩相当量 6.66g カルシウム 604mg 鉄分 10.4mg ビタミンA 679μgRAE ビタミンB1 1.08mg ビタミンB2 1.10mg ビタミンC 173mg [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。		

2食の和食コース

食彩倶楽部

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。

1セット(夕食と翌朝食の2食) **3,780円(税込)** 前金制



6日 [日]
 ① 御飯: 慈姑入り海老味噌御飯 紗布蘭風味
 ② 汁物: えんどう豆の若草寄せのお清まし
 ③ 汁物の具
 ④ 煮物: 豚ヒレの彩り煮 黒こんにゃくの甘辛煮添え
 熱 503kcal 塩 3.36g
 ① 御飯: 帆立と春大根の御飯
 ② 汁物: 蓮麩の仙台味噌汁
 ③ 汁物の具
 ④ 焼き物: 本鰯のうぐいす焼き 春キャベツの胡麻和え添え
 熱 452kcal 塩 3.23g

厨房から
 夕食の煮物は、上質でやわらかな豚ヒレ肉を、人参のすりおろし入り土佐酢風味のお出汁でじっくり煮込みました。オランダこんにゃくを添えてみました。新しい和食の「炊き合せ」をどうぞご賞味くださいませ。
 翌朝食の焼き物は、旬の本鰯にうぐいす色の味噌だれをかけ、春らしい焼き物に仕上がりました。添え物の人参や椎茸の八方炊き、春キャベツの和え物も風味豊かです。



13日 [日]
 ① 御飯: 目鯛の甘酢そば寿司
 ② 汁物: いか真丈と青梗菜のお吸い物
 ③ 汁物の具
 ④ 焼き物: 鰯とトラウトサーモンの紅白久焼
 熱 564kcal 塩 3.01g
 ① 御飯: 浅利の友禅御飯
 ② 汁物: 豚肉と水菜の合せ味噌汁
 ③ 汁物の具
 ④ 煮し物: 東寺風菜の花寄せ 春雨あん
 熱 419kcal 塩 3.58g

厨房から
 夕食の焼き物は、脂ののったトラウトサーモンと身がふっくらした鰯を、胡麻風味豊かな油焼きに仕上がりました。新しい調理法の日本料理をお楽しみください。さつま芋の素揚げやいんげんも添えてあります。
 翌朝食の煮し物は、白身魚のすり身に湯葉や卵、旬の菜の花を混ぜ合わせて饅頭状に丸め、やさしく蒸し上げました。春雨の入ったあんが熟々をお召し上がりください。



20日 [日]
 ① 御飯: 貝柱の酒煮御飯
 ② 汁物: 車麩のお吸い物
 ③ 汁物の具
 ④ 揚げ物: 穴子と海老の二色揚げ 露の土佐まぶし添え
 熱 506kcal 塩 2.69g
 ① 御飯: 御飯 ちりめん山椒添え
 ② 汁物: 天豆のすり流し 白味噌仕立て 飛鳥風
 ③ 汁物の具
 ④ 焼き物: 鶏肉の甘酢醤油焼き
 熱 445kcal 塩 4.02g

厨房から
 夕食の揚げ物は、煮穴子にしんぎき粉をつけた「しんぎき揚げ」と、海老にほうれん草で緑色にした衣をつけた「変わり揚げ」の盛り合せでございます。露の蒸まぶしも絶品です。
 翌朝食の焼き物は、甘酢に漬けた鶏肉をやわらかく丁寧に焼き上げ、その上に赤ワインを使った甘酢醤油をかけました。添えたお野菜と共に召し上がりください。



27日 [日]
 ① 御飯: ささがき牛蒡のかやく御飯
 ② 汁物: 豆腐となめこの赤出し
 ③ 汁物の具
 ④ 焼き物: 牛ヒレの胡麻山椒焼き
 熱 473kcal 塩 2.52g
 ① 御飯: 鶏飯(ケイハン)
 ② 鶏飯(ケイハン)用の汁
 ③ 和え物: 菜の花の辛子和え
 ④ 煮し物: 鰯のはと麦入りじょうよ蒸し 生姜あん
 熱 467kcal 塩 3.25g

厨房から
 夕食の焼き物は、やわらかな牛ヒレ肉をすりおろした玉葱と山椒で調味し、白胡椒をまぶして焼き上げました。蒸した南瓜や小玉葱の甘辛煮を添えてみました。
 翌朝食の煮し物は、鰯に、はと麦、じゃが芋、大根すりおろしをのせて、やさしく蒸し上げました。生姜が程良く効いたあんでお召し上がりください。

ストークポイント 応募キャンペーン

ストークお食事宅配をご利用の皆さまに感謝をこめて「ストークポイント応募キャンペーン」を実施しています。ストー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。
 夏の人気フルーツ“桃”の話合せをご用意しました。旬を迎える7月中旬から下旬にかけて新宿高野が自信をもっておすすめする“桃”を選びすぐにお届けします。
 お届け時期: 7月中旬頃~7月下旬頃の発送となります。

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。
 お届け時期: 6月下旬頃の発送となります。

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。銘菓話合せ
応募方法 健康倶楽部・食彩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 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	注文締め切日	電話受付	お届け日	注文締め切日	電話受付
4月26日(土)		休業日	5月3日(土)		
4月27日(日)	4月23日(水)午後5時まで	休業日	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)		
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	
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)		
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		5月9日(金)	5月2日(金)午後5時まで	

※「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