

令和7年 (2025年) 5月 卓月



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!



グリーンアスパラ
 <栄養>
 ・アスパラギン酸
 ・β-カロテン
 参考文献: もっとからだにいい野菜の便利帳

- 1日(木) 目鯛の翁焼き グリーンアスパラ添え
- 10日(土) チーズとグリーンアスパラのキャッシュ
- 12日(月) グリーンアスパラのおかか和え
- 21日(水) グリーンアスパラの海苔和え
- 30日(金) 海鮮の若草味噌焼き

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



海老ときすの新茶天ぷら



姫鯛の新茶入り比叡湯葉あんかけ



海鮮の若草味噌焼き



若竹入り揚げ真薯 山椒あん



春野菜入りビーフハンバーグ グリーンソース

●印は当日の夕食です ●印は翌日の朝食です 熱 熱量 塩 食塩相当量 ※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。

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>5日(月) 特製わかめご飯 11日(日) そら豆と貝柱の卓月ちらし寿司 15日(木) 手作り豆腐 肉味噌添え 17日(土) 特製わかめマゴー杏仁 ココナッツミルクソース 20日(火) 鰯の塩焼き 昆布だし仕込み 22日(木) なめことうろろどん 23日(金) キャベツとアンチョビのパジル風味</p>	<p>揚げ物</p> <p>今月は 8日、21日、31日 です!</p> <p>ご利用者様アンケートでも大好評の「揚げもの」が今月も登場いたします。新鮮な食材をつかった「ストークお食事宅配便」の揚げものをぜひご賞味ください。</p>	<p>牛ヒレ</p> <p>今月は、19日です!</p> <p>「牛ヒレの柏焼き」</p> <p>大人気の牛ヒレメニュー! 今月は和風のお料理で登場します。是非ご賞味くださいませ。</p>	<p>1 八十八夜</p> <p>締め切り日注意! 4月25日(17:00)まで</p> <p>① 新茶めし ② 目鯛の翁焼き グリーンアスパラ添え ③ ケールと貝柱の炒め煮 ④ 牛蒡の甘酢漬 ⑤ キャロットゼリーアロエ添え 熱 543kcal 塩 2.75g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 牛肉の黒酢はちみつ煮 ④ プロックリーのナムル ⑤ フルーツ 熱 456kcal 塩 2.33g</p>	<p>2</p> <p>締め切り日注意! 4月28日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② チキングラタン 菜の花クリームソース仕立て ③ 南瓜の洋風煮 ④ 海藻サラダ土佐酢ジュレがけ ⑤ プルーンの洋風煮 熱 584kcal 塩 2.40g</p> <p>① ご飯 ② 庄内麩の清汁あごだし仕立て ③ さわらの利久焼き ④ プロックリーのナムル ⑤ 青梗菜の金山寺味噌和え 熱 466kcal 塩 2.51g</p>	<p>3 憲法記念日 ヒレ 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 4月30日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 豚ヒレの甘酒入り粕漬焼し ③ 鶏と人参の金平 ④ 二色野菜の辛子和え ⑤ スイートポテトゼリークリームシロップ 熱 539kcal 塩 1.44g</p> <p>① ご飯 ② 赤味噌汁 ③ 鶏肉の柚焼焼き ④ 冷奴(手作り豆腐) 白菜の山椒漬 ⑤ フルーツ 熱 461kcal 塩 2.64g</p>
<p>4 小豆の節分</p> <p>注文・変更締め切り日 4月30日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 牛肉の梅酒煮 ③ キャベツのおかか炒り煮 ④ 焼き茄子の三杯酢 ⑤ ハニーミルク苺ソース 熱 540kcal 塩 2.12g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 本鮭の塩焼き 染めおろし添え ④ 里芋の胡桃和え MCT ⑤ 特製海苔の佃煮風 熱 439kcal 塩 2.41g</p>	<p>5 こどもの日</p> <p>注文・変更締め切り日 4月30日(17:00)まで</p> <p>① 特製わかめご飯 ② 鰯の生姜焼き ③ 菜の花とそぼろのざつと煮 ④ くらげの中華風甘酢 ⑤ 白玉団子あずき添え 熱 613kcal 塩 2.24g</p> <p>① パン(ライ麦パン) ② 彩り豆入りカレースープ ③ スクランブルエッグほうれん草ソテー添え ④ アメリカンドレッシングサラダ ⑤ フルーツ 熱 485kcal 塩 2.65g</p>	<p>6 振替休日</p> <p>締め切り日注意! 4月30日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 鶏肉と丁字麩の治部煮風 ③ 青梗菜の桜海老炒め ④ 南瓜のアーモンド和え ⑤ 特製わかめかき揚げ 熱 550kcal 塩 2.15g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉の大和煮 ④ プロックリーのわさび和え ⑤ フルーツ 熱 458kcal 塩 2.54g</p>	<p>7</p> <p>締め切り日注意! 4月30日(17:00)まで</p> <p>① パターライス ② ビーフストロガノフ ③ 新じゃが芋のツナソテー ④ 落の粒マスタードマリネ ⑤ アセロラジュレ 熱 584kcal 塩 2.69g</p> <p>① ご飯 ② あわむし入り清汁梅風味 ③ メバルのねぎ醤油焼き ④ 葉大根とひよこ豆の胡麻和え ⑤ キャベツの甘酢 熱 440kcal 塩 2.14g</p>	<p>8 揚げ物 国産鶏肉</p> <p>締め切り日注意! 5月1日(17:00)まで</p> <p>① 華風炊き込みご飯 ② 若竹入り揚げ真薯 山椒あん ③ ②用のあん ④ 菜の花のしらす炒め ⑤ カリフラワーの甘酢漬 ⑥ 白桃グルト 熱 586kcal 塩 2.68g</p> <p>① ご飯 ② 赤出し ③ 鶏肉と野菜のうま塩煮 ④ 大豆とひよこの炒り煮 ⑤ 白菜の酢漬 ⑥ フルーツ 熱 448kcal 塩 2.60g</p>	<p>9</p> <p>締め切り日注意! 5月2日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 豚肉とにんにくの芽のオイスターソース ③ 車軸の含煮 ④ 野菜の紫漬 ⑤ ほうじ茶ゼリー杏の甘酢添え 熱 533kcal 塩 1.90g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 鶏肉の塩焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ 小松菜の生姜和え 熱 454kcal 塩 2.71g</p>	<p>10</p> <p>注文・変更締め切り日 5月7日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 鰯と豆腐の炒め物 ③ 牛肉とピーマンの甜醬仕立て ④ もずく黒酢 ⑤ 豆寒天うぐいす餡 熱 532kcal 塩 1.64g</p> <p>① パン(くるみパン) ② 洋風野菜スープ ③ チーズとグリーンアスパラのキャッシュ ④ 特製人参ドレッシングサラダ ⑤ フルーツ 熱 459kcal 塩 2.67g</p>
<p>11 母の日</p> <p>注文・変更締め切り日 5月7日(17:00)まで</p> <p>① そら豆と貝柱の卓月ちらし ② 赤魚のピリ辛焼き ③ 青梗菜の炒め煮 ④ ずいきの胡麻和え ⑤ クランベリージュレアロエ添え 熱 540kcal 塩 2.84g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 鶏肉の大和煮 ④ 菜の花の辛子和え ⑤ フルーツ 熱 453kcal 塩 2.53g</p>	<p>12</p> <p>注文・変更締め切り日 5月7日(17:00)まで</p> <p>① あさりとお豆腐の深川茶漬 ② ①用のだし汁 ③ 鶏肉のほんろ焼 ④ 牛蒡と春雨のたらこ炒め ⑤ 小松菜の山椒和え ⑥ りんごレーズンのコンポート 熱 538kcal 塩 2.60g</p> <p>① ご飯 ② 菜の花の清汁 あごだし仕立て ③ さわらの西京焼き ④ 特製玉子焼き添え ⑤ グリーンアスパラのおかか和え ⑥ もやしとさつぱり漬 熱 453kcal 塩 2.58g</p>	<p>13 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 5月8日(17:00)まで</p> <p>① ガーリックピラフ ② 春野菜入りビーフハンバーグ グリーンソース ③ パプリカとロマネスコのサフラン煮 ④ 落のピルス風 ⑤ 白ワインゼリーのデザート苺ソース 熱 533kcal 塩 2.17g</p> <p>① ご飯 ② 精進汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 大豆と昆布の炒り煮 柚香白菜 ⑤ フルーツ 熱 447kcal 塩 2.49g</p>	<p>14 豚ヒレ</p> <p>注文・変更締め切り日 5月9日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 豚ヒレのしらす入り薬味だれ ③ かぶとさつぱり揚げのざつと煮 ④ 青梗菜の胡桃和え ⑤ 二色団子みたらし添え 熱 547kcal 塩 2.58g</p> <p>① 十六穀ご飯 ② 味噌汁 ③ トラウトサーモンの塩焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ 菜の花の生姜和え 熱 448kcal 塩 2.63g</p>	<p>15</p> <p>注文・変更締め切り日 5月12日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 海老のチリソース炒め ③ 手作り豆腐 肉味噌添え ④ 小松菜の炒り煮 ⑤ 紫野菜の寒天アロエ添え 熱 543kcal 塩 2.64g</p> <p>① パン(ライ麦パン) ② そら豆入り洋風スープ ③ スクランブルエッグほうれん草ソテー添え ④ 切干大根の煮物 ⑤ フルーツ 熱 452kcal 塩 2.79g</p>	<p>16 麦とろ</p> <p>注文・変更締め切り日 5月13日(17:00)まで</p> <p>① 麦とろ(ご飯) ② 麦とろ(とろろ) ③ 鶏肉の塩焼き ④ 竹の子と鶏肉の梅煮 ⑤ 落の胡桃和え ⑥ 柚子のジュレ 熱 603kcal 塩 2.63g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 牛肉の中華風炒め ④ カリフラワーの辛子和え ⑤ フルーツ 熱 433kcal 塩 2.48g</p>	<p>17</p> <p>注文・変更締め切り日 5月14日(17:00)まで</p> <p>① ターメリックライス ② 麦とろ(とろろ) ③ プロックリーのしらす炒め ④ 温野菜サラダ特製ビーツマヨ添え ⑤ 特製わかめマゴー杏仁 ココナッツミルクソース 熱 572kcal 塩 2.43g</p> <p>① ご飯 ② 沢煮焼 ③ かねいの金山寺味噌漬焼き ④ 特製玉子焼き添え ⑤ 里芋のアーモンド和え ⑥ 葉大根の漬物風 MCT 熱 435kcal 塩 3.00g</p>
<p>18 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 5月14日(17:00)まで</p> <p>① 発芽玄米入りご飯 ② あさりと豆腐のたらこ炒め ③ 牛蒡とぜんまいの味噌煮 ④ くらげの酢漬 ⑤ キャロットゼリー 熱 532kcal 塩 2.30g</p> <p>① ご飯 ② 赤出し ③ 鶏肉と野菜のうま塩煮 ④ 大豆と昆布の炒り煮 柚香白菜 ⑤ フルーツ 熱 440kcal 塩 2.56g</p>	<p>19 牛ヒレ</p> <p>注文・変更締め切り日 5月14日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 牛ヒレの柏焼き ③ ほうれん草とさつぱり炒め ④ キャベツの酢漬 ⑤ アセロラジュレアロエ添え 熱 543kcal 塩 2.29g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ メバルの煮付 ④ 葉大根のナムル 蓮根の酢の物 ⑤ フルーツ 熱 435kcal 塩 2.73g</p>	<p>20</p> <p>注文・変更締め切り日 5月15日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 帆立入り豆腐ワンタン風黒酢だれ ③ 竹の子と鶏肉のうま煮 ④ もやしと赤ピーマンの山椒醤油 ⑤ ハニーバナナグルト 熱 541kcal 塩 2.16g</p> <p>① パン(バターロール) ② トマトスープ ③ 小松菜のオムレツ ④ 特製胡麻ドレッシングサラダ ⑤ フルーツ 熱 452kcal 塩 2.50g</p>	<p>21 揚げ物</p> <p>注文・変更締め切り日 5月16日(17:00)まで</p> <p>① もち米入り竹の子ご飯 ② 海老ときすの新茶天ぷら ③ ②用のとろろ ④ 白菜と蟹の煮浸し ⑤ 落のわさび和え ⑥ あべ川寒天 熱 566kcal 塩 2.39g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉の黒酢はちみつ煮 ④ グリーンアスパラの海苔和え ⑤ フルーツ 熱 440kcal 塩 2.29g</p>	<p>22</p> <p>注文・変更締め切り日 5月19日(17:00)まで</p> <p>① なめことうろろどん ② ②用のとろろ ③ 牛肉とカリフラワーの胚芽炒め ④ いかと水菜の粉節和え ⑤ 蓮根と人参の酢漬 ⑥ よもぎ団子の白濁添え 熱 535kcal 塩 2.86g</p> <p>① ご飯 ② あさりと庄内麩の梅塩汁 ③ 赤魚の有馬焼き ④ 南瓜の金山寺味噌和え ⑤ 菜の花の浅漬 MCT 熱 436kcal 塩 2.62g</p>	<p>23 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 5月20日(17:00)まで</p> <p>① サフランライス ② 豚肉とマッシュルームのデミソース ③ 里芋と人参のスープ煮 ④ キャベツとアンチョビのパジル風味 ⑤ キウイグルト 熱 585kcal 塩 2.73g</p> <p>① ご飯 ② 赤味噌汁 ③ 鶏肉の柚焼焼き ④ 大豆とひよこの炒り煮 ⑤ 落の胡桃和え ⑥ フルーツ 熱 450kcal 塩 2.60g</p>	<p>24</p> <p>注文・変更締め切り日 5月21日(17:00)まで</p> <p>① 茶めし ② かつらおでん ③ ほうれん草とさつぱりのオイスターソース炒め ④ 菜の花の酢漬 ⑤ クランベリージュレクリームシロップ 熱 552kcal 塩 2.65g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 本鮭の塩焼き 染めおろし添え ④ 小松菜の胡桃和え MCT ⑤ 特製海苔の佃煮風 熱 435kcal 塩 2.40g</p>
<p>25</p> <p>注文・変更締め切り日 5月21日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② ビーフカレー ③ ケールとコーンのソテー ④ 落の和風ピルス ⑤ やわらか豆乳デザートきな粉添え 熱 552kcal 塩 1.43g</p> <p>① パン(くるみパン) ② 洋風野菜スープ ③ スクランブルエッグ葉大根ソテー添え ④ 彩り豆入り特製人参ドレッシングサラダ 熱 445kcal 塩 2.61g</p>	<p>26</p> <p>注文・変更締め切り日 5月21日(17:00)まで</p> <p>① ちらし寿司 ② 姫鯛の新茶入り比叡湯葉あんかけ ③ 里芋の味噌仕立て ④ いんげんとうもろこしの柚子こしょう和え ⑤ 南瓜の寒天寄せ小倉餡 熱 560kcal 塩 2.86g</p> <p>① ご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉の中華風炒め ④ プロックリーのおかか和え ⑤ フルーツ 熱 444kcal 塩 2.54g</p>	<p>27</p> <p>注文・変更締め切り日 5月22日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 帆立入り豆腐ワンタン風黒酢だれ ③ 竹の子と鶏肉のうま煮 ④ もやしと赤ピーマンの山椒醤油 ⑤ ハニーバナナグルト 熱 547kcal 塩 2.55g</p> <p>① ご飯 ② 沢煮焼 ③ メバルの金山寺味噌漬焼き ④ おくらの浅漬 金時豆の甘煮 熱 457kcal 塩 2.64g</p>	<p>28 麦とろ 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 5月23日(17:00)まで</p> <p>① 麦とろ(ご飯) ② 麦とろ(とろろ) ③ 牛肉とキャベツの酒粕煮 ④ 青梗菜と白滝の葱ソース ⑤ ヤングコーンの酢漬 ⑥ 白桃寒天アロエ添え 熱 555kcal 塩 2.80g</p> <p>① ご飯 ② 赤出し ③ 鶏肉の照り焼き ④ 大豆とひよこの炒り煮 ⑤ 白菜の梅和え ⑥ フルーツ 熱 445kcal 塩 2.69g</p>	<p>29 豚ヒレ</p> <p>注文・変更締め切り日 5月26日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 豚ヒレのガーリックマトソース ③ 蓮根とマッシュルームのソテー ④ 小松菜のマヨ和え ⑤ ココナッツミルクゼリー杏ソース 熱 542kcal 塩 1.39g</p> <p>① ご飯 ② あさりと庄内麩の梅塩汁 ③ 赤魚の有馬焼き ④ 南瓜の金山寺味噌和え ⑤ 菜の花の浅漬 MCT 熱 437kcal 塩 2.34g</p>	<p>30</p> <p>注文・変更締め切り日 5月27日(17:00)まで</p> <p>① 新牛蒡の炊き込みご飯 ② 海鮮の若草味噌焼き 旬のおすすめ ③ 南瓜のそぼろ煮 ④ なめこずいきの酢の物 ⑤ フルーツ 熱 546kcal 塩 2.85g</p> <p>① パン(バターロール) ② 豆乳スープ ③ チーズスクランブルエッグ 菜の花ソテー添え ④ 野菜の塩ばん酢ジュレサラダ 熱 470kcal 塩 2.64g</p>	<p>31 揚げ物</p> <p>注文・変更締め切り日 5月28日(17:00)まで</p> <p>① ご飯 ② 揚げ鶏の角煮風 ③ 白菜とあさりのうま煮 ④ ケールのカシューナッツ和え ⑤ 梅酒豆かん 熱 534kcal 塩 2.23g</p> <p>① ゆかりご飯 ② 味噌汁 ③ 豚肉の大和煮 ④ プロックリーのわさび和え ⑤ フルーツ 熱 458kcal 塩 3.01g</p>

MCT 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。 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!

健康倶楽部 スタンダード 5月分 製品1セットの栄養量の平均

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,003kcal	48.7g	21.1g	152.2g
糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム
140.0g	12.3g	4.94g	306mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
533μgRAE	0.74mg	0.66mg	112mg

(7訂日本食品標準成分表による)

「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。

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。

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、さば: ノルウェー
 真鯛: 三島県、愛媛県、静岡県
 カラスカレイ: ロシア、ノルウェー、アメリカ
 白身: ニュージーランド
 帆立: 北海道

秋鮭: 北海道
 海老: インドネシア
 トラウトサーモン: ノルウェー、チリ、トルコ
 おじ: 長崎県、福岡県、島根県、鳥取県
 鶏肉: 国内加工

※蟹(国内加工)はフレックを使用しています。

米 香り・弾力・程良い甘さ ふっくらと炊きあがった 極上の旨味をお楽しみください。

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(ハーフ三元豚): 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: 千葉県、茨城県
 ピーマン: 高知県、千葉県
 白菜: 茨城県
 じゃが芋: 静岡県、鹿児島県、北海道
 さつまいも: 茨城県
 しめじ: 長野県
 えのき茸: 長野県

長葱: 千葉県、茨城県、埼玉県
 玉葱: 兵庫県
 大根: 千葉県、茨城県、神奈川県
 ごぼう: 青森県
 ほうれん草: 宮城県
 小松菜: 茨城県、群馬県、千葉県
 トマト: 熊本県
 南瓜: メキシコ、ニュージーランド
 茄子: 茨城県、高知県
 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る場合がございます。 ※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。 ※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・変更締め切り日の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 草月



旬の旨味がたっぷり 「彩り野菜のちゃんぽん風スープ」 **7日 16日 29日**

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、意識を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)																														
<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>1,490kcal</td> <td>70.8g</td> <td>33.3g</td> <td>225.8g</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>207.1g</td> <td>18.8g</td> <td>6.57g</td> <td>604mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>ビタミンB1</td> <td>ビタミンB2</td> <td>ビタミンC</td> </tr> <tr> <td>725μgRAE</td> <td>1.08mg</td> <td>1.08mg</td> <td>177mg</td> </tr> </table>							熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	1,490kcal	70.8g	33.3g	225.8g	糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	207.1g	18.8g	6.57g	604mg	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	725μgRAE	1.08mg	1.08mg	177mg
熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物																											
1,490kcal	70.8g	33.3g	225.8g																											
糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム																											
207.1g	18.8g	6.57g	604mg																											
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC																											
725μgRAE	1.08mg	1.08mg	177mg																											
<table border="1"> <tr> <th>カットフルーツについて</th> <th>飲むヨーグルト「いちだヨーグルト」</th> </tr> <tr> <td>鉄分はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率を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乳や野菜を使用した具た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。</td> <td>「市田村」の里(長野県下伊那郡高森町)の酪農家の工場で絞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味を決めています。自然な甘みとコクをお楽しみください。</td> </tr> </table>							カットフルーツについて	飲むヨーグルト「いちだヨーグルト」	鉄分はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率を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乳や野菜を使用した具た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。	「市田村」の里(長野県下伊那郡高森町)の酪農家の工場で絞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味を決めています。自然な甘みとコクをお楽しみください。																				
カットフルーツについて	飲むヨーグルト「いちだヨーグルト」																													
鉄分はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率を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乳や野菜を使用した具た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。	「市田村」の里(長野県下伊那郡高森町)の酪農家の工場で絞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味を決めています。自然な甘みとコクをお楽しみください。																													
4	5	6	7	8	9	10																								
1 ご飯 2 豚肉とごごろ野菜のグリーンチーズシチュウ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 612kcal 塩 1.51g	1 ご飯 2 牛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 407kcal 塩 1.85g	1 ご飯 2 帆立の黒胡麻スープ洋風仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 516kcal 塩 1.43g	1 ご飯 2 彩り野菜のちゃんぽん風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 499kcal 塩 1.89g	1 ご飯 2 豚肉と菜の花の柚子けんちん汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 449kcal 塩 1.66g	1 ご飯 2 牛肉と金時豆の洋風スープパフラン風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 433kcal 塩 1.52g	1 ご飯 2 あさりと南瓜入り飛鳥汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 488kcal 塩 1.81g																								
11	12	13	14	15	16	17																								
1 ご飯 2 鶏つくねと焼き葱の柚子胡椒仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 452kcal 塩 1.83g	1 ご飯 2 そら豆入り帆立とかぶの白胡麻クリームシチュウ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 589kcal 塩 1.46g	1 ご飯 2 黒豆入り豚肉と春雨のかき玉汁山椒風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 482kcal 塩 2.27g	1 ご飯 2 鶏肉入りグリーンミネストローネパジル風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 523kcal 塩 1.47g	1 ご飯 2 帆立と金時豆のみぞれ汁生姜風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 460kcal 塩 1.52g	1 ご飯 2 彩り野菜のちゃんぽん風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 485kcal 塩 1.88g	1 ご飯 2 鶏肉と根菜の大豆入り赤味噌汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 462kcal 塩 1.73g																								
18	19	20	21	22	23	24																								
1 ご飯 2 牛肉と赤ピーマンのハンガリー風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 475kcal 塩 1.40g	1 ご飯 2 黒酢と黒豆入り鶏肉の中華風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 439kcal 塩 1.70g	1 ご飯 2 南豆の豆乳ポタージュ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 542kcal 塩 1.19g	1 ご飯 2 帆立と茄子の赤出し仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 439kcal 塩 1.77g	1 ご飯 2 鶏肉と竹の子の翡翠スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 437kcal 塩 1.27g	1 ご飯 2 海老と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 459kcal 塩 1.60g	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 517kcal 塩 1.28g																								
25	26	27	28	29	30	31																								
1 ご飯 2 あさりと高野豆腐の味噌煮込み風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 437kcal 塩 1.69g	1 ご飯 2 車麩とチーズ入りマト煮込みスープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 486kcal 塩 1.78g	1 ご飯 2 帆立と大豆入り無おろし汁梅風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 445kcal 塩 1.65g	1 ご飯 2 豚肉と四種豆のクリームキャロットスープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 571kcal 塩 1.29g	1 ご飯 2 彩り野菜のちゃんぽん風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 498kcal 塩 1.88g	1 ご飯 2 スパイシーチキンと大豆のカレースープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 513kcal 塩 1.43g	1 ご飯 2 牛肉となめこ入りのつべい汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 450kcal 塩 1.78g																								

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。

※一部例外の日もあります。

1セット(夕食と翌朝食の2食) **3,780円(税込)** 前金制

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。 ※メニューに記載されている写真は盛り付けイメージで、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。

4日 [日]	<p>夕食 1 御飯: 豚ヒレの黒酢煮と牛蒡の松前御飯 2 汁物: 太刀魚と胡瓜のお清まし 梅風味 3 汁物の具 4 揚げ物: 海老といかの vari 揚げ盛り合せ 熱 628kcal 塩 3.12g</p> <p>翌朝食 1 御飯: 御飯 大根と小松菜の子まぶし添え 2 汁物: 初鰹のすり流し 仙台味噌仕立て 3 汁物の具 4 煮物: 東寺風鶏つくねと新じゃがの炊き合せ 熱 440kcal 塩 3.43g</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
11日 [日]	<p>夕食 1 御飯: 若鶏の山葵味噌焼き御飯 2 汁物: 栗蕨とおくらのお清まし 3 汁物の具 4 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</p> <p>翌朝食 1 御飯: 湯菜と牛蒡の八方煮御飯 2 汁物: 豚肉と茗荷布の赤出し 3 汁物の具 4 焼き物: 鱈の炒り卵焼き 旬野菜添え 熱 459kcal 塩 2.10g</p> <p>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。</p> <p>翌朝食の焼き物は、鰯を味噌床に漬け込み、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。</p>
18日 [日]	<p>夕食 1 御飯: 単月華御飯 2 汁物: 浅利と筍のかき揚げ天吸 3 汁物の具 4 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</p> <p>翌朝食 1 御飯: 御飯 挽肉と蓮根のべっ甲煮添え 2 汁物: 高野豆腐と小松菜のお味噌汁 3 汁物の具 4 蒸し物: 蟹と帆立の茶碗蒸し 素麺流し 熱 449kcal 塩 3.56g</p> <p>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。</p> <p>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。大根のおろしでだれでご賞味ください。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。</p> <p>翌朝食の焼き物は、鰯を甘酢に漬け込み、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。</p>
25日 [日]	<p>夕食 1 御飯: 海老と卵のそばろ寿司 2 汁物: 沢煮焼 3 汁物の具 4 蒸し物: 鱈の松前蒸し 電皮昆布と酒の華の博多揚げ添え 熱 564kcal 塩 4.02g</p> <p>翌朝食 1 御飯: 豚肉と椎茸の時雨煮御飯 2 汁物: キャベツと油揚げの合せ味噌汁 3 汁物の具 4 焼き物: 鰯の甘酢西京焼き 熱 453kcal 塩 2.87g</p> <p>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。大根のおろしでだれでご賞味ください。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。</p> <p>翌朝食の焼き物は、鰯を甘酢に漬け込み、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。</p>

ストックポイント 応募キャンペーン

ストックお食事宅配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 詰合せ 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”の詰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。ご当地銘菓プレゼント

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	注文締め切り日	電話受付	お届け日	注文締め切り日	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	通常営業日
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