

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!



- 6日(金) 清汁梅風味
- 16日(月) 鶏肉の梅酒煮
- 12日(木) 鶏肉の梅酒煮
- 25日(水) 姫鯛の枝豆入りとろろ蒸し梅あん
- 28日(土) 梅酒豆かん
- 29日(日) 梅酢ドレッシングサラダ

お問い合わせ先 平日 10:00~17:00 **0120-47-0089** FAX 03-6375-4573

今月の お楽しみメニュー



鯛そうめん



揚げ鱧のじゅんさいみぞれ煮



姫鯛の枝豆入りとろろ蒸し梅あん

●印は当日の夕食です ●印は翌日の朝食です 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>1 (小麦)</p> <p>注文・変更締め切り日 5月28日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 麻婆豆腐(豆鼓醬入り)</p> <p>3 青梗菜の華風炒め</p> <p>4 そら豆とえのきの和え物</p> <p>5 粒々マンゴー寒天と白木耳のデザート</p> <p>熱量 532kcal 塩 2.25g</p> <p>1 特製鯉みりんふりかけご飯</p> <p>2 にゅうめん風清汁</p> <p>3 赤魚の利久焼き</p> <p>4 小松菜の生姜和え/牛蒡の甘酢</p> <p>熱量 436kcal 塩 2.92g</p>	<p>2 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 5月28日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 豚肉のおろし煮</p> <p>3 蓮根と春雨のしらす炒め</p> <p>4 くらげともやしの三杯酢</p> <p>5 ミルクゼリーパインソース</p> <p>熱量 537kcal 塩 2.13g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 精進汁</p> <p>3 鶏肉の山椒蒸し</p> <p>4 大豆と昆布の炒り煮/柚香白菜</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 450kcal 塩 2.59g</p>	<p>3 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 5月29日(17:00)まで</p> <p>1 あさりの特製パエリア</p> <p>2 牛肉のチーズ炒め</p> <p>3 キャベツの蒸し煮</p> <p>4 焼き茄子の粒マスタードマリネ</p> <p>5 クランベリージュレ アロエ添え</p> <p>熱量 531kcal 塩 2.45g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 トラウトサーモンの塩焼き</p> <p>4 切干大根の煮物</p> <p>5 特製海苔の佃煮風</p> <p>熱量 467kcal 塩 2.57g</p>	<p>4 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 5月30日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 鶏肉の酒蒸しもろこし味噌</p> <p>3 牛蒡とつきこんにやくのおかか煮</p> <p>4 もずく酢 MCT</p> <p>5 あべ川寒天</p> <p>熱量 537kcal 塩 2.47g</p> <p>1 パン(ライ麦パン)</p> <p>2 彩り豆入りトマトスープ</p> <p>3 パンパンキムチ</p> <p>4 和風オニオンドレッシングサラダ</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 465kcal 塩 2.80g</p>	<p>5 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月2日(17:00)まで</p> <p>1 鮎と夏苺のお寿司</p> <p>2 特製冷やし抹茶豆乳寄せ(手作り豆腐)</p> <p>3 竹の子と椎茸の味噌炒め</p> <p>4 ほうれん草とささみのナムル</p> <p>5 杏の洋酒煮</p> <p>熱量 550kcal 塩 2.57g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 肉じゃが(牛肉)</p> <p>4 ブロッコリーと木耳の辛子和え</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 465kcal 塩 2.63g</p>	<p>6 (小麦) 豚ヒレ</p> <p>注文・変更締め切り日 6月3日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 豚ヒレのサフランソース</p> <p>3 鶏の子まぶし</p> <p>4 いんげんのアーモンド和え</p> <p>5 赤ワインゼリーと洋梨のデザート</p> <p>熱量 539kcal 塩 1.70g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 清汁梅風味</p> <p>3 さわらの金山寺味噌漬焼き</p> <p>4 特製玉子焼き添え</p> <p>5 小松菜の胡麻和え/即席漬物</p> <p>熱量 448kcal 塩 2.79g</p>	<p>7 (小麦) 国産鶏肉 麦とろ</p> <p>注文・変更締め切り日 6月4日(17:00)まで</p> <p>1 麦とろ(ご飯)</p> <p>2 麦とろ(とろろ)</p> <p>3 海老とにんにくの芽の中草炒め</p> <p>4 蓮根と枝豆のさつと煮</p> <p>5 もやしと人参の土佐酢</p> <p>6 黒糖寒天パイン添え</p> <p>熱量 539kcal 塩 2.60g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 赤味噌汁</p> <p>3 鶏肉と野菜のうま塩煮</p> <p>4 大豆とひじきの炒り煮/白菜の甘酢</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 444kcal 塩 2.72g</p>
<p>8 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月4日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 豚肉とかぶの柚子こしょう風味</p> <p>3 ロマネスコと白滝の山椒煮</p> <p>4 とろろこしとキャベツの華風和え</p> <p>5 杏仁ミルク</p> <p>熱量 532kcal 塩 2.31g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 メバルの照り煮</p> <p>4 いんげんとささみの辛子和え</p> <p>5 切干大根の酢の物 MCT</p> <p>熱量 437kcal 塩 2.62g</p>	<p>9 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月4日(17:00)まで</p> <p>1 穴子とそら豆の水無月ばらちらし</p> <p>2 車麩と焼き茄子の炊き合せ</p> <p>3 牛肉とカリフラワーの塩きんぴら</p> <p>4 小松菜の酒粕和え</p> <p>5 白桃ゼリーこ入りシロップかけ</p> <p>熱量 535kcal 塩 2.67g</p> <p>1 パン(くるみパン)</p> <p>2 クリームスープ</p> <p>3 チーズスクランブルエッグ</p> <p>4 ミックスサラダ特製人参ドレッシングかけ</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 510kcal 塩 2.77g</p>	<p>10 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月5日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 彩り豆入りチキンコナツカレー</p> <p>3 しらすとケールのコンソメ仕立て</p> <p>4 南瓜のシナモンサラダ</p> <p>5 紫葉菜の寒天</p> <p>熱量 577kcal 塩 2.03g</p> <p>1 発芽玄米入りご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 豚肉の黒酢はちみつ煮</p> <p>4 ブロッコリーのおかか和え MCT</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 441kcal 塩 2.28g</p>	<p>11 (小麦) 牛ヒレ</p> <p>注文・変更締め切り日 6月6日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 牛ヒステーク 特製赤ワインソース</p> <p>3 ジャガ芋とマッシュルームのソテー</p> <p>4 竹の子と枝豆のバジル和え</p> <p>5 レモンジュレ</p> <p>熱量 569kcal 塩 1.76g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 庄内鮎入り清汁</p> <p>3 赤魚の西京焼き</p> <p>4 豚肉の黒酢はちみつ煮</p> <p>5 特製玉子焼き添え</p> <p>6 葉大根の山椒和え</p> <p>7 キャベツの酢漬</p> <p>熱量 435kcal 塩 2.41g</p>	<p>12 (小麦) 国産鶏肉 揚げ物</p> <p>注文・変更締め切り日 6月9日(17:00)まで</p> <p>1 海老天うどん</p> <p>2 ①用の具</p> <p>3 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>4 さつま芋の胡麻酢</p> <p>5 苺ミルグルト</p> <p>熱量 535kcal 塩 2.28g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 赤出し</p> <p>3 鶏肉の梅酒煮</p> <p>4 大豆と昆布の炒り煮/露のわさび酢</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 455kcal 塩 2.56g</p>	<p>13 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月10日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 うずら卵のせき餅豆腐餡 銀あんかけ</p> <p>3 白菜と牛肉の粉節炒め</p> <p>4 ビーツと蓮根の甘酢</p> <p>5 キャロット寒天</p> <p>熱量 541kcal 塩 2.40g</p> <p>1 ゆかりご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 トラウトサーモンの塩焼き</p> <p>4 切干大根のそぼろ煮</p> <p>5 青梗菜の生姜和え</p> <p>6 即席漬物</p> <p>熱量 484kcal 塩 3.05g</p>	<p>14 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月11日(17:00)まで</p> <p>1 焼き鱈ほくし身のせご飯山椒風味</p> <p>2 冬瓜のとろろみ</p> <p>3 おくらとえのきの海苔和え</p> <p>4 ピーツと蓮根の甘酢</p> <p>5 みたらし白玉団子きなこ添え</p> <p>熱量 560kcal 塩 2.57g</p> <p>1 パン(バターロール)</p> <p>2 野菜の洋風スープ</p> <p>3 スクランブルエッグほうれん草ソテー添え</p> <p>4 彩り豆入りアメリカンドレッシングサラダ</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 493kcal 塩 2.60g</p>
<p>15 (小麦) 文の日</p> <p>注文・変更締め切り日 6月11日(17:00)まで</p> <p>1 キャロットライス</p> <p>2 鶏肉のとろ〜りチーズカレーパン粉焼き</p> <p>3 ケールとマッシュルームの子まぶし</p> <p>4 露のマリネ</p> <p>5 アセロラジュレ</p> <p>熱量 532kcal 塩 2.34g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 肉じゃが(豚肉)</p> <p>4 ブロッコリーの昆布風味</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 457kcal 塩 2.62g</p>	<p>16 (小麦) 麦とろ</p> <p>注文・変更締め切り日 6月11日(17:00)まで</p> <p>1 麦とろ(ご飯)</p> <p>2 麦とろ(とろろ)</p> <p>3 牛肉のブルコギ風</p> <p>4 かぶのこチュジャン煮</p> <p>5 とろろこしとずいぎの酢漬</p> <p>6 マンゴー寒天</p> <p>熱量 549kcal 塩 2.63g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 清汁梅風味</p> <p>3 メバルの利久焼き</p> <p>4 特製玉子焼き添え</p> <p>5 おくらとひよこ豆の金山寺味噌和え</p> <p>6 即席漬物 MCT</p> <p>7 青梗菜の生姜和え</p> <p>8 即席漬物</p> <p>熱量 446kcal 塩 2.59g</p>	<p>17 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月12日(17:00)まで</p> <p>1 比叡湯葉のせかやくご飯</p> <p>2 鯛そうめん</p> <p>3 ほうれん草のそぼろ炒め</p> <p>4 大根のレモン漬</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 541kcal 塩 2.72g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 赤味噌汁</p> <p>3 鶏肉の照り焼き</p> <p>4 おくらとひじきの炒り煮</p> <p>5 白菜のさっぱり山椒和え</p> <p>6 特製人参ドレッシングサラダ</p> <p>熱量 428kcal 塩 2.64g</p>	<p>18 (小麦) 豚ヒレ</p> <p>注文・変更締め切り日 6月13日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 豚ヒレのマスタードクリームソース</p> <p>3 しらすとマッシュルームのソテー</p> <p>4 和風醤油ドレッシングかけ海藻サラダ</p> <p>5 紫葉菜のゼリー</p> <p>熱量 589kcal 塩 2.40g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 肉じゃが(豚肉)</p> <p>4 白菜の生姜和え</p> <p>5 特製玉子焼き添え</p> <p>6 葉大根の山椒和え</p> <p>7 牛蒡の酢漬</p> <p>熱量 433kcal 塩 2.37g</p>	<p>19 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月16日(17:00)まで</p> <p>1 ほうじ茶の茶めし</p> <p>2 冬瓜入りおでん</p> <p>3 南瓜の洋風煮</p> <p>4 和風醤油ドレッシングかけ海藻サラダ</p> <p>5 紫葉菜のゼリー</p> <p>熱量 544kcal 塩 2.70g</p> <p>1 パン(ライ麦パン)</p> <p>2 粒々コンソメ</p> <p>3 肉じゃが(豚肉)</p> <p>4 小松菜の生姜和え</p> <p>5 小松菜の胡麻酢</p> <p>6 即席漬物</p> <p>7 フルーツ</p> <p>熱量 496kcal 塩 2.79g</p>	<p>20 (小麦) 揚げ物</p> <p>注文・変更締め切り日 6月17日(17:00)まで</p> <p>1 夏苺の炊き込みご飯</p> <p>2 揚げ鱧のじゅんさいみぞれ煮</p> <p>3 蟹と小松菜の柚子こしょう風味</p> <p>4 紫玉葱とえのきの甘酢漬</p> <p>5 豆乳寒天きな粉添え</p> <p>6 クランベリーゼリー</p> <p>熱量 564kcal 塩 2.42g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 肉じゃが(豚肉)</p> <p>4 白菜の生姜和え</p> <p>5 小松菜の胡麻酢</p> <p>6 即席漬物</p> <p>7 フルーツ</p> <p>熱量 451kcal 塩 2.50g</p>	<p>21 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月18日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 ヘルシー豆腐ハンバーグ</p> <p>3 特製ミグラスソース</p> <p>4 ケールと貝柱の洋風煮</p> <p>5 緑の豆入りピクルス</p> <p>6 やわらか紅茶ミルク</p> <p>熱量 585kcal 塩 2.51g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 あわびの清汁 あごだし仕立て</p> <p>3 さわらの香味焼き</p> <p>4 特製玉子焼き添え</p> <p>5 カリフラワーのわさび和え</p> <p>6 青梗菜のおかか和え MCT</p> <p>7 即席漬物</p> <p>8 フルーツ</p> <p>熱量 442kcal 塩 2.21g</p>
<p>22 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月18日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 青梗牛肉絲(チンジャオウニューロウスー)</p> <p>3 大根の比叡湯葉あんかけ</p> <p>4 里芋の胡麻酢</p> <p>5 洋梨とレーズンの洋酒煮</p> <p>熱量 541kcal 塩 2.09g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 精進汁</p> <p>3 鶏肉と野菜のうま塩煮</p> <p>4 大豆と昆布の炒り煮</p> <p>5 ロマネスコの柚香漬</p> <p>6 フルーツ</p> <p>熱量 451kcal 塩 2.70g</p>	<p>23 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月18日(17:00)まで</p> <p>1 ターメリックライス</p> <p>2 シーフードカレー</p> <p>3 豚肉と葉大根のソテー</p> <p>4 シナモンドレッシングサラダ</p> <p>5 アセロラジュレアロエ添え</p> <p>熱量 541kcal 塩 2.64g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 肉じゃが(豚肉)</p> <p>4 ほうれん草の辛子和え</p> <p>5 切干大根の酢の物</p> <p>6 蓮根の甘酢漬</p> <p>7 フルーツ</p> <p>熱量 435kcal 塩 2.52g</p>	<p>24 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月19日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 かわいひの煮物</p> <p>3 焼き南瓜の干草あんかけ</p> <p>4 冷奴(手作り豆腐)</p> <p>5 ピーツと牛蒡の酢の物</p> <p>6 フルーツ</p> <p>熱量 549kcal 塩 2.41g</p> <p>1 パン(くるみパン)</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 洋風野菜スープ</p> <p>4 チーズスクランブルエッグ</p> <p>5 ケールソテー添え</p> <p>6 特製人参ドレッシングサラダ</p> <p>7 フルーツ</p> <p>熱量 451kcal 塩 2.69g</p>	<p>25 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月20日(17:00)まで</p> <p>1 華風炊き込みご飯 旬のおすすめ</p> <p>2 姫鯛の枝豆入りとろろ蒸し梅あん</p> <p>3 冬瓜の冷やし鉢</p> <p>4 アスパラのわさびマヨ和え</p> <p>5 ミルク寒天マンゴーソース</p> <p>熱量 538kcal 塩 2.94g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 牛肉と野菜の五目炒め</p> <p>4 おくらとひじきの炒り煮</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 435kcal 塩 2.42g</p>	<p>26 (小麦) 豚ヒレ</p> <p>注文・変更締め切り日 6月23日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 豚ヒレのソテーゴーヤ味噌かけ</p> <p>3 ほうれん草のガーリック炒め</p> <p>4 露のアーモンド和え</p> <p>5 オレンジゼリー</p> <p>熱量 544kcal 塩 2.40g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 庄内鮎の清汁</p> <p>3 メバルの柚焼</p> <p>4 特製玉子焼き添え</p> <p>5 葉大根の昆布風味/金時豆の甘煮</p> <p>6 即席漬物</p> <p>7 フルーツ</p> <p>熱量 438kcal 塩 2.07g</p>	<p>27 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月24日(17:00)まで</p> <p>1 コーンピラフ</p> <p>2 ふんわり洋風いか団子</p> <p>3 茄子入りトマトソース</p> <p>4 モロヘイヤのスープ煮</p> <p>5 かぶとしめじの洋風なます</p> <p>6 大学芋</p> <p>熱量 536kcal 塩 2.77g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 赤出し</p> <p>3 鶏肉の山椒蒸し</p> <p>4 大豆とひじきの炒り煮/白菜の酢漬</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 449kcal 塩 2.44g</p>	<p>28 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月25日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 牛肉と蓮根の彩り黒酢炒め</p> <p>3 南瓜と干海老の煮物</p> <p>4 かぶとしめじの洋風なます</p> <p>5 梅酒豆かん</p> <p>熱量 537kcal 塩 1.78g</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 赤魚の塩焼き</p> <p>4 切干大根のそぼろ煮</p> <p>5 特製海苔の佃煮風</p> <p>6 フルーツ</p> <p>熱量 436kcal 塩 2.87g</p>
<p>29 (小麦) 国産鶏肉</p> <p>注文・変更締め切り日 6月25日(17:00)まで</p> <p>1 ご飯</p> <p>2 鯖の味噌煮</p> <p>3 あさりとほうれん草の炒め物</p> <p>4 茎わかめと枝豆の三杯酢</p> <p>5 キャロットゼリーとレモンジュレのデザート</p> <p>熱量 589kcal 塩 2.19g</p> <p>1 パン(バターロール)</p> <p>2 豆乳スープ</p> <p>3 スクランブルエッグ葉大根ソテー添え</p> <p>4 梅酢ドレッシングサラダ</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 450kcal 塩 2.73g</p>	<p>30 (小麦) 揚げ物</p> <p>注文・変更締め切り日 6月25日(17:00)まで</p> <p>1 夏越しご飯(十六穀ご飯)</p> <p>2 ①用のかき揚げ</p> <p>3 ①用の天つゆ</p> <p>4 鶏肉の胡麻風味蒸し</p> <p>5 露の酢の物</p> <p>6 水無月風あずきミルク寒天</p> <p>熱量 587kcal 塩 1.93g</p> <p>1 ご飯 特製ちりめん山椒添え</p> <p>2 味噌汁</p> <p>3 豚肉の和煮</p> <p>4 ブロッコリーのわさび和え</p> <p>5 フルーツ</p> <p>熱量 474kcal 塩 2.93g</p>	<p>健康倶楽部</p> <p>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。</p> <p>「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(木) 特製冷やし抹茶豆乳寄せ(手作り豆腐)</p> <p>15日(日) 鶏肉のとろ〜りチーズカレーパン粉焼き</p> <p>21日(土) 露の甘酒入りピクルス</p>	<p>揚げ物</p> <p>今月は 12日、20日、30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>牛ヒレステーキ</p> <p>今月は、11日です!</p> <p>「牛ヒレステーキ 特製赤ワインソース」</p> <p>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。</p>	<p>お知らせ</p> <p>「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。</p> <p>QRコード</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 6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	48.4g	21.1g	151.6g
糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム
139.3g	12.2g	4.98g	305mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
562μgRAE	0.71mg	0.63mg	100mg

(七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。

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。

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。

野菜 太陽と大地の恵みを浴びた 美味しい野菜です。

肉類産地情報

豚肉: 国産、ブラジル、オーストラリア

鶏肉: 国産、ブラジル

牛肉: オーストラリア

魚類産地情報

赤魚: アメリカ、ルウエー、さば: ルウエー

真鯛: 三重県、愛媛県、静岡県

カラカサイ: ロシア、ルウエー、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: ルウエー、チリ、トルコ

あじ: 長崎県、福岡県、島根県、鳥取県

白身: ニュージーランド

帆立: 北海道

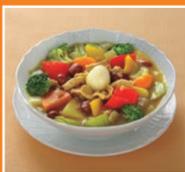
※蟹(国内加工)はフレックを使用しています。

※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、合成保存料・合成着色料は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。

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。

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。



梅雨を乗り切りましょう!
「牛肉ととうずら卵入りカレースープ」

8日 20日 30日

6月は、ジメジメした日が続き食欲も落ちてしまいがちな梅雨のシーズン。今月はそんな季節におすすめの「ストックお食事宅配」特製のカレースープをご用意いたしました。あっさりとした中にスパイスを程よく効かせた食欲を刺激してくれる洋風のスープです。牛肉ととうずらの卵に加えて、赤パプリカなどたっぷりの野菜や金時豆を彩り良く仕立ててお届けいたします。しっかり食べてこの梅雨を乗り切り、夏本番に備えましょう。

「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
1 小麦(乳成分) 注文・変更締め切り日 5月28日(17:00)まで 1 ご飯 2 鶏肉と枝豆入り飛鳥汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 508kcal 塩 1.98g	2 小麦(乳成分) 注文・変更締め切り日 5月28日(17:00)まで 1 ご飯 2 牛肉入り黄色野菜とアーモンドのチャウダー 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 597kcal 塩 1.65g	3 小麦(乳成分) 注文・変更締め切り日 5月29日(17:00)まで 1 ご飯 2 鶏肉と四種の豆人参入り豆味噌スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 464kcal 塩 1.73g	4 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 5月30日(17:00)まで 1 ご飯 2 白木耳入りあさりの白胡麻スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 471kcal 塩 1.89g	5 小麦(乳成分) 注文・変更締め切り日 6月2日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚肉とそら豆入り生姜のとりみ汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 420kcal 塩 1.94g	6 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月3日(17:00)まで 1 ご飯 2 大豆入り牛粗挽き肉のチリコンカルネ風味スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 519kcal 塩 1.66g	7 小麦(乳成分)卵(えび) 注文・変更締め切り日 6月4日(17:00)まで 1 ご飯 2 帆立と春雨入り韓国風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 412kcal 塩 1.78g
8 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月4日(17:00)まで 1 ご飯 2 牛肉ととうずら卵入りカレースープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 531kcal 塩 1.56g	9 小麦(乳成分)卵(くるみ) 注文・変更締め切り日 6月4日(17:00)まで 1 ご飯 2 あさりと枝豆の梅みぞれ汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 423kcal 塩 1.85g	10 小麦(乳成分)卵(えび) 注文・変更締め切り日 6月5日(17:00)まで 1 ご飯 2 海老入りカリフラワーのクリームポタージュ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 560kcal 塩 1.52g	11 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月6日(17:00)まで 1 ご飯 2 空豆と冬瓜入りピリ辛豚汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 483kcal 塩 1.73g	12 小麦(乳成分)卵(えび) 注文・変更締め切り日 6月9日(17:00)まで 1 ご飯 2 牛肉と金時豆の洋風スープサフラン風味 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 445kcal 塩 1.65g	13 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月10日(17:00)まで 1 ご飯 2 道明寺団子入り参鶏湯風味スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 508kcal 塩 1.84g	14 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月11日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚肉とズッキーニ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 580kcal 塩 1.90g
15 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月11日(17:00)まで 1 ご飯 2 茄子と茗荷の帆立入り赤出し仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 453kcal 塩 1.75g	16 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月11日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚肉と金時豆入り緑のポタージュ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 566kcal 塩 1.31g	17 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月12日(17:00)まで 1 ご飯 2 あさりと冬瓜おろし和風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 434kcal 塩 1.57g	18 小麦(乳成分) 注文・変更締め切り日 6月13日(17:00)まで 1 ご飯 2 ごろごろ野菜のミネストローネ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 497kcal 塩 1.93g	19 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月16日(17:00)まで 1 ご飯 2 高野豆腐入り豚肉と南瓜の西京仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 475kcal 塩 1.79g	20 小麦(乳成分)卵(かに) 注文・変更締め切り日 6月17日(17:00)まで 1 ご飯 2 牛肉ととうずら卵入りカレースープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 517kcal 塩 1.56g	21 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月18日(17:00)まで 1 ご飯 2 枝豆入り豚肉と冬瓜の赤味噌汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 449kcal 塩 1.78g
22 小麦(乳成分) 注文・変更締め切り日 6月18日(17:00)まで 1 ご飯 2 とろけるチーズともち麦入りポトフ仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 528kcal 塩 1.52g	23 小麦(乳成分)卵(えび) 注文・変更締め切り日 6月18日(17:00)まで 1 ご飯 2 鶏肉とおくらの豆乳味噌スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 536kcal 塩 1.71g	24 小麦(乳成分)卵(くるみ) 注文・変更締め切り日 6月19日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚肉と千切り野菜のグリーンミルクスープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 539kcal 塩 1.50g	25 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月20日(17:00)まで 1 ご飯 2 手作りつくねの煮込み風スープ葛仕立て 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 424kcal 塩 1.71g	26 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月23日(17:00)まで 1 ご飯 2 帆立と枝豆入り人参ポタージュ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 537kcal 塩 1.23g	27 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月24日(17:00)まで 1 ご飯 2 あさりと季節野菜の味噌汁 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 432kcal 塩 2.00g	28 小麦(乳成分)卵(えび) 注文・変更締め切り日 6月25日(17:00)まで 1 ご飯 2 もずく入り鶏肉のトマトスープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 456kcal 塩 1.56g
29 小麦(乳成分)卵 注文・変更締め切り日 6月25日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚肉と黒胡麻の薬膳風スープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 479kcal 塩 1.87g	30 小麦(乳成分)卵(えび) 注文・変更締め切り日 6月25日(17:00)まで 1 ご飯 2 牛肉ととうずら卵入りカレースープ 3 フルーツ 4 飲むヨーグルト 熱 518kcal 塩 1.56g	健康倶楽部プレミアム6月分製品1セットの栄養量の平均 (7日訂日本食品標準成分表による) 熱量 1,495kcal たんぱく質 70.1g 脂質 33.4g 炭水化物 226.5g 糖質 207.7g 食物繊維 18.8g 食塩相当量 6.68g カルシウム 601mg 鉄分 10.2mg ビタミンA 729μgRAE ビタミンB1 1.06mg ビタミンB2 1.05mg ビタミンC 162mg [料理別栄養成分表「アレルギー関連物質」[アレルギー関連物質]「アレルギー関連物質」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。]		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類や青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。		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)の酪農家の工場て絞られた牛乳をそのまゝ、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。

※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。

1日 [日] 小麦(乳成分)かに 豚ヒレの有馬焼き 生麩の八方炊き添え 注文・変更締め切り日 5月28日(17:00)まで	夕食 1 御飯: 鱈の黄身揚げの御寿司 2 汁物: 蟹と白木耳のお清まし 3 汁物の具 4 焼き物: 豚ヒレの有馬焼き 生麩の八方炊き添え 熱 535kcal 塩 3.39g 翌朝食 1 御飯: 貝柱と切干大根の菘菜炒り煮御飯 2 汁物: 花椰菜豆腐のお味噌汁 白味噌仕立て 3 汁物の具 4 蒸し物: 鯉の葛仕立て 冬瓜おろしあん 熱 405kcal 塩 3.11g	厨房から 夕食の焼き物は、ハーフ豚のヒレ肉を山椒入りの味噌床で十分に漬け込み、風味良く焼き上げました。粟麩と蓬麩の八方炊きの食感と、野菜との色合いが調和した一品です。 翌朝食の蒸し物は、脂の乗った鰻に、片栗粉を綺麗にまぶして優しく蒸し上げました。緑色鮮やかな皮付きの冬瓜をすりおろしたあんでお召し上がりください。
8日 [日] 小麦(乳成分)卵(えび) きすのしんびき揚げと蛸鍋の磯辺揚げ盛り合せ 注文・変更締め切り日 6月4日(17:00)まで	夕食 1 御飯: 鮎の利久そばろ御飯 2 汁物: 海老と胡瓜のお清まし 素麺仕立て 3 汁物の具 4 揚げ物: きすのしんびき揚げと蛸鍋の磯辺揚げ盛り合せ 熱 551kcal 塩 2.40g 翌朝食 1 御飯: 浅利の沢煮御飯 2 汁物: 枝豆入り豚肉団子のお味噌汁 3 汁物の具 4 蒸し物: トラウトサーモンの薑無南瓜おろしのせ 熱 453kcal 塩 2.63g	厨房から 夕食の揚げ物は、旬を迎えたきすにしんびき粉をつけて揚げたものと、焼き海苔と共に揚げた蛸鍋、2種の野菜を盛り合せてみました。 翌朝食の蒸し物は、トラウトサーモンを焼酎で蒸し上げ、上にすりおろしたズッキーニのあんをかけた。季節の野菜を和に合わせたお料理でございます。ヤングコーンなど添え野菜の含め煮と共に楽しんでください。
15日 [日] 小麦(乳成分)卵(えび) 太刀魚の節蒸し ペッ甲あん 注文・変更締め切り日 6月11日(17:00)まで	夕食 1 御飯: 若鶏の信州焼きと苦瓜の炒め御飯 2 汁物: 貝柱と野菜のかき揚げ天吸 3 汁物の具 4 蒸し物: 太刀魚の節蒸し ペッ甲あん 熱 580kcal 塩 4.04g 翌朝食 1 御飯: 鮭の西京そばろ御飯 2 汁物: もろこしすり流し 3 汁物の具 4 煮物: 翡翠真丈と旬野菜の炊き合せ 熱 416kcal 塩 3.31g	厨房から 夕食の蒸し物は、これから美味しい季節を迎える太刀魚の上に、角切りやみじん切りにした菊をのせてふくら蒸し上げました。ペッ甲あんを熱々にお召し上がりください。海老や蓴、生麩も添えてみました。 翌朝食の煮物は、白身魚のすり身にほうれん草を加えて優しく蒸した翡翠色の真丈を、旬野菜と共に盛り合せてみました。色々な食味をお楽しみください。
22日 [日] 小麦(乳成分)かに 鶏の信田奉書蒸し 山椒風味 注文・変更締め切り日 6月18日(17:00)まで	夕食 1 御飯: 穴子と白瓜のうざく御寿司 2 汁物: 浅利ともずくのお吸い物 3 汁物の具 4 蒸し物: 鶏の信田奉書蒸し 山椒風味 熱 562kcal 塩 3.69g 翌朝食 1 御飯: 牛肉と牛蒡の時雨煮御飯 2 汁物: 庄内麩と天豆の赤出し 3 汁物の具 4 焼き物: 鯉の芥子の実焼き 蟹入り豆腐添え 熱 447kcal 塩 2.57g	厨房から 夕食の蒸し物は、鶏挽肉と赤味噌、香味野菜を合せたものを油揚げで巻いて、じっくり丁寧に蒸し上げました。山椒風味のたれでお召し上がりください。 翌朝食の焼き物は、鰻を生姜醤油に漬け込み、芥子の実をきれいにふって焼き上げました。蟹の入った寄せ物や、織部の緑をイメージした青寄せで和えた里芋を添えてみました。
29日 [日] 小麦(乳成分) 牛ヒレの玄米粉焼き 紅味噌仕立て 注文・変更締め切り日 6月25日(17:00)まで	夕食 1 御飯: 目鯛のポン酢焼き松前御飯 2 汁物: おくらとモロヘイヤの清まし汁 追い鰹風味 3 汁物の具 4 焼き物: 牛ヒレの玄米粉焼き 紅味噌仕立て 熱 508kcal 塩 3.25g 翌朝食 1 御飯: 帆立の友禅御飯 2 汁物: 薑無南瓜と玉蜀黍の西京味噌汁 辛子風味 3 汁物の具 4 煮物: いかと枝豆の手取り餛飩と冬瓜の梅あんかけ 熱 456kcal 塩 2.92g	厨房から 夕食の焼き物は、上質な牛ヒレ肉に生姜やんにく等の下味を付け、昔ながらの玄米粉をまぶして焼き上げました。トマト風味の西京味噌あん、新しい食味をご堪能ください。 翌朝食の煮物は、いかのすり身、枝豆、大和芋を混ぜ合わせてお饅頭状にして蒸し上げ、冬瓜と共に炊きました。梅風味のあんでお召し上がりください。

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。
食費倶楽部は、カロリー・塩分のコントロールをしております。
食事制限のある方は、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**

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 新宿高野本店 シャインマスカット 1房 (岡山県又は香川県産)
10ポイント/1口
※フルーツは天候、生育・収穫・入荷状況で産地や内容が変更になる場合がございます。
皮ごと食べられる手軽さが魅力のシャインマスカット。新宿高野本店から粒ぞろいで美味しさがぎゅっと詰まった選りすぐりのぶどうをお届けいたします。

B賞 10名様 山口県 柚子屋本店 いろいろギフト
5ポイント/1口
・夏みかん4(瓶500ml)×1本 ※4倍希釈のジュース
・ゆず5(瓶500ml)×1本 ※5倍希釈の蜂蜜入りジュース
・夏みかんゼリー×5個
柚子屋本店は1978年1月、先代の金價が橙果汁を生産・販売することに始まり、創業から「食の安心と安全」「品質訴求」を信条に、保存料・着色料・化学調味料を一切使用せず、柑橘本来の味わいを生かした製品づくりにこだわり続けています。

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・食費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(レバスト宅配サービス 03-6375-4573)、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6月1日(日)~2025年7月31日(木)
締め切り日 2025年8月12日(火) 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(8月下旬から9月初旬)をもって代えさせていただきます。応募券は6.7月分を締め切り日までにご応募ください。

インフォメーション

6月30日(月) 特別メニュー「夏越しご飯」

6月30日 夏越しの祓
「夏越しご飯」は、半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を願う「夏越しの祓(なごしのはらえ)」に合わせて食べる、新たな行事食です。残り半年を新たな気持ちでスタートする活力にしていれば幸いです。