低糖質おかずセット商品リスト

	「低糖質」週替わり【5食1セット】 ※2026年11月1日現在	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食塩相当量	アレルゲン
A	・豚肉の旨だし煮	280 kcal	19.5 g	15.8 g	19.6 g	10.0 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	272 kcal	20.0 g	15.2 g	19.4 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚のカレームニエル	274 kcal	19.2 g	15.9 g	19.2 g	10.0 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・赤魚の煮付け風	278 kcal	20.5 g	15.2 g	19.2 g	10.0 g	1.8 g	卵・小麦
	・鰆(サワラ)の中華風ごま味噌煮	272 kcal	19.7 g	15.9 g	19.7 g	9.7 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
B	・赤魚のレモンペッパー焼き	271 kcal	19.8 g	16.0 g	19.8 g	8.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・鶏ひき肉のオイスターソース炒め	281 kcal	20.0 g	15.5 g	19.2 g	9.9 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦・えび
	・寄せ鍋	275 kcal	20.9 g	14.6 g	19.7 g	10.0 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	・タンドリーチキン	280 kcal	23.7 g	15.1 g	19.3 g	10.0 g	2.3 g	卵・乳成分
	・鰊(ニシン)の塩焼き 染めおろし添え	271 kcal	19.6 g	15.0 g	19.2 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
C	・牛肉と豆腐の白湯鍋風	271 kcal	19.8 g	15.7 g	19.2 g	9.8 g	2.5 g	小麦
	・豚肉と野菜のごまだれ	279 kcal	19.3 g	15.8 g	19.7 g	10.0 g	2.5 g	卵・小麦・えび
	・鱈(タラ)の照焼あん	272 kcal	24.0 g	13.4 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	・トマトチーズハンバーグ	272 kcal	19.4 g	15.7 g	19.2 g	10.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	・鯵(アジ)のハーブソテー	279 kcal	23.2 g	14.8 g	19.6 g	9.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
D	・鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	276 kcal	19.7 g	15.9 g	19.4 g	9.7 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉の胡麻味噌炒め	276 kcal	20.8 g	14.7 g	19.5 g	10.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
	・白身魚の蒲焼風	271 kcal	19.3 g	15.5 g	19.5 g	10.0 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
	・豚肉のにんにく醤油	295 kcal	23.6 g	15.3 g	19.2 g	10.0 g	2.3 g	卵・小麦・かに
	・挽肉の中華風味噌炒め	271 kcal	20.3 g	15.5 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	小麦・えび
E	・鶏むね肉の棒棒鶏風	272 kcal	20.3 g	15.2 g	21.0 g	9.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	・ポークビーンズドライカレー	273 kcal	21.1 g	14.3 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・落花生
	・鶏肉と玉子の親子煮	273 kcal	21.1 g	15.5 g	19.2 g	10.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・落花生
	・白身魚のハーブ焼き	277 kcal	19.5 g	15.7 g	19.2 g	10.0 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	・鯵(アジ)と彩り野菜のビネガーマリネ	271 kcal	20.1 g	15.8 g	19.3 g	10.0 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦

＊お届けは毎週月曜日です（お盆・年末年始は別途ご案内します）。5食1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

＊商品の内容・栄養価については、原材料の仕入れ状況により変更になる場合がございます。

低糖質セット商品リスト

	「低糖質おかずセット」週替わり【5食1セット】 ※2026年11月1日現在	① （主菜）	② （副菜）	③ （副菜）	④ （副菜）
A	・豚肉の旨だし煮	豚肉の旨だし煮	蒸し鶏と水菜のおひたし	オクラひじきとしらたき	枝豆とふわふわ玉子
	・鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	鶏の柚子胡椒焼きとふろふき大根	ブロッコリーとひじきのサラダ	牛肉としらたきのすき煮	オクラと人参のごま和え
	・白身魚のカレームニエル	白身魚のカレームニエル	豆サラダ	オムレツのホワイトソースがけ	葉大根とえびのガーリック和え
	・赤魚の煮付け風	赤魚の煮付け風	鶏の照り煮	わかめポン酢	ツナとほうれん草のおひたし
	・鰆(サワラ)の中華風ごま味噌煮	鰆(サワラ)の中華風ごま味噌煮	蒸し鶏ともやしのザーサイ和え	菜の花と炒り玉子	南瓜とひよこ豆の煮物
B	・赤魚のレモンペッパー焼き	赤魚のレモンペッパー焼き	きのこのコンソメ煮チーズ風味	大豆のチリコンカン風	たまごサラダ
	・鶏ひき肉のオイスターソース炒め	鶏ひき肉のオイスターソース炒め	さばと木耳のしょうがマヨ和え	わかめとエリンギの白湯ソース	ふんわり玉子のケチャップあんかけ
	・寄せ鍋	寄せ鍋	卵の花	蒸し鶏とキクラゲ玉子	オクラおろし
	・タンドリーチキン	タンドリーチキン	ツナと平茸	2色豆のライタ	ガーリックほうれん草
	・鰊(ニシン)の塩焼き 染めおろし添え	鰊(ニシン)の塩焼き 染めおろし添え	空豆とツナの塩昆布和え	焼きがんも	ほうれん草のそぼろ和え
C	・牛肉と豆腐の白湯鍋風	牛肉と豆腐の白湯鍋風	揚げ茄子の中華風おろしダレ	鶏肉と空豆のチリソース	若布とザーサイ和え
	・豚肉と野菜のごまだれ	豚肉と野菜のごまだれ	蒸しなすのお浸し	えびとそら豆の和風あん	小松菜と炒りたまご
	・鱈(タラ)の照焼あん	鱈(タラ)の照焼あん	ほうれん草と平茸のぽん酢和え	切干大根と赤いんげん豆のマヨサラダ	牛肉と野菜炒め
	・トマトチーズハンバーグ	トマトチーズハンバーグ	レモンペッパーチキン	アサリと小松菜のコンソメソース	ヤングコーンのガーリックバター和え
	・鯵(アジ)のハーブソテー	鯵(アジ)のハーブソテー	ほうれん草の玉子和え	グリーンピースと人参のマヨ和え	カリフラワーのトマトソース
D	・鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	鯖(サバ)のレモンハーブ焼き	ヤングコーンのガーリックバター和え	ケイジャンチキン	菜の花のコンソメ煮
	・豚肉の胡麻味噌炒め	豚肉の胡麻味噌炒め	卵の花	チキンのおろしポン酢	オクラひじき
	・白身魚の蒲焼風	白身魚の蒲焼風	蒸し鶏と春菊の梅和え	焼がんも煮	ごぼうと蒟蒻の甘辛炒め
	・豚肉のにんにく醤油	豚肉のにんにく醤油	小松菜とカニカマの胡麻ドレッシング和え	大豆としらたきの煮物	ワカメのおひたし
	・挽肉の中華風味噌炒め	挽肉の中華風味噌炒め	若布とザーサイ和え	菜の花とえびのナムル	レバーの甘辛焼き
E	・鶏むね肉の棒棒鶏風	鶏むね肉の棒棒鶏風	きのこの白湯煮	肉団子と茄子のオイスターソース餡	パプリカとタケノコのうま塩ダレ
	・ポークビーンズドライカレー	ポークビーンズドライカレー	チキンとキャベツのレモンマリネ	イカのナッツドレッシング	ブロッコリーのライタ
	・鶏肉と玉子の親子煮	鶏肉と玉子の親子煮	いんげんのごま和え	カリフラワーのからしマヨがけ	春菊のポン酢和え
	・白身魚のハーブ焼き	白身魚のハーブ焼き	おからのポテトサラダ	豆のトマトソースがけ	ブロッコリーのハニーマスタード
	・鯵(アジ)と彩り野菜のビネガーマリネ	鯵(アジ)と彩り野菜のビネガーマリネ	シャキシャキポテトサラダ	カリフラワーのカレー風味	チキンと平茸のクリーム煮

＊お届けは毎週月曜日です（お盆・年末年始は別途ご案内します）。5食1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸「クール宅急便（冷凍）」でお届けします。

＊商品の内容・栄養価については、原材料の仕入れ状況により変更になる場合がございます。