

やっぱりうれしい牛肉のおかず♪
産直牛の旨みとブロッコリーの食感を味わって。



枕崎牛

黒毛和牛とホルスタインを掛け合わせています。
やわらかい肉質と深い味わいが特徴です。



青椒肉絲のたれ

オイスターイキスの旨みがよく利いたしょゆ
ベースの中華たれ。食欲そそる味わいです♪



※枕崎牛が不足の場合、
神居牛に代替えてお届けします。

枕崎牛切落し 100g
ブロッコリー 120g
たまねぎ 80g
しめじ 30g
青椒肉絲のたれ 1袋
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

枕崎牛切落し 100g
ブロッコリー 120g
たまねぎ 80g
しめじ 30g
青椒肉絲のたれ 1袋
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

525 通常便 9621 ぶらす便

2~3人前 通常1,090円 1,080円(税込 1,166円) 特価

525 通常便 9621 ぶらす便

2~3人前 通常1,090円 1,080円(税込 1,166円) 特価



566kcal 塩分 約 4.6g

ふわふわミートボールを甘酢たれで♪

消:お届け日を含め2日
(神山鶏と自然豚のミートボール)食肉(鶏肉、豚肉)、野菜(たまねぎ、にんじん、しょうが)、つなぎ(米粉、パン粉、液卵)、揚げ油(食用なたね油、食用なたね油、しょうゆ、食用ごま油、食塩、白胡椒)、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

(豚豚の素)砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ、りんご酢、発酵調味料、食塩、バブリカ、酵母エキス、食用ごま油/酒精、増粘剤(ガーガム、キサンタンガム)、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)

ミートボールでお子様酢豚 蔵

526 通常便 9638 ぶらす便

2~3人前 950円(税込 1,026円)

526 通常便 9638 ぶらす便

2~3人前 950円(税込 1,026円)

神山鶏と自然豚の
ミートボール 150g
たまねぎ 120g
にんじん 40g
ピーマン 40g
エリンギ 30g
酢豚の素 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

定番の照り焼きタレを
自然豚ロースに絡めて楽しんで♪

消:お届け日を含め2日
(たかたの照り焼きタレ)砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、ぱれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

豚ロースの照り焼き 蔵

527 通常便 9645 ぶらす便

2~3人前 910円(税込 983円)

527 通常便 9645 ぶらす便

2~3人前 910円(税込 983円)



食材セットで特に人気のメニューです♪

消:お届け日を含め2日
(青椒肉絲のたれ)砂糖、油、発酵調味料、オイスターイキス、酵母エキス、でん粉、食用ごま油、食塩、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

自然豚のチンジャオロース 蔵

530 通常便 9676 ぶらす便

2~3人前 920円(税込 994円)

530 通常便 9676 ぶらす便

2~3人前 920円(税込 994円)

自然豚に甘口濃厚みそがマッチ♡
子どもも食べやすい炒めもの。

消:お届け日を含め2日
(あいち味噌ダレ)みそ、砂糖、清酒、みりん、かつおだし/酒精、(一部に大豆を含む)

豚肉とエリンギの味噌炒め 蔵

528 通常便 9652 ぶらす便

2~3人前 930円(税込 1,004円)

528 通常便 9652 ぶらす便

2~3人前 930円(税込 1,004円)



[NPO 自然派食育・
きちんとしほん]のレシピです。

根菜の食感がくせになる！
あっさり塩味のきんぴらです。

消:お届け日を含め2日
(塩タレ)食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょうゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・豚肉を含む)

根菜たっぷり豚の塩きんぴら 蔵

531 通常便 9683 ぶらす便

2~3人前 900円(税込 972円)

531 通常便 9683 ぶらす便

2~3人前 900円(税込 972円)



390kcal 塩分 約 2.8g

れんこんの食感がアクセント♪
お子さん喜ぶカレー味で。

消:お届け日を含め2日
(カレー炒めの素)粉末野菜(オニオンパウダー、にんにく、にんじん、砂糖、カレー粉、ブドウ糖、酵母エキス、粉末しょうゆ、脱脂粉乳、全粉乳、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)

豚肉とれんこんのカレー炒め 蔵

529 通常便 9669 ぶらす便

2~3人前 890円(税込 961円)

529 通常便 9669 ぶらす便

2~3人前 890円(税込 961円)

自然豚モモ切落し
120g
れんこん 110g
たまねぎ 100g
ピーマン 30g
にんじん 20g
にんにく 少々
カレー炒めの素 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油



国産有機栽培の
レモンで作った
安心の塩レモン。

さわやかレモン香る♪蒸し焼きに
するから、素材の旨みが引き立ちます。

消:お届け日を含め2日
(国産塩レモン)有機レモン、食塩、砂糖

塩レモンチキン 蔵

533 通常便 9706 ぶらす便

2~3人前 990円(税込 1,069円)

533 通常便 9706 ぶらす便

2~3人前 990円(税込 1,069円)

コク深い黒酢あんも簡単！
神山鶏に根菜で食べ応えもばっちり。

消:お届け日を含め2日
(黒酢あんかけの素)砂糖、黒酢、しょうゆ、ぱれいしょでん粉、(一部に小麦・大豆を含む)

鶏と野菜の黒酢あんかけ 蔵

534 通常便 9713 ぶらす便

2~3人前 910円(税込 983円)

534 通常便 9713 ぶらす便

2~3人前 910円(税込 983円)



404 PHF白卵6個

559kcal 塩分 約 1.0g

ツナの旨みが豆腐と野菜に染みた
あっさりチャンプルー！

消:お届け日を含め3日

ツナと野菜の豆腐チャンプルー 蔵

535 通常便 9720 ぶらす便

2~3人前 780円(税込 842円)

535 通常便 9720 ぶらす便

2~3人前 780円(税込 842円)

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚切落し 120g
たまねぎ 120g
菜の花 70g
しめじ 40g
にんじん 20g
にんにく 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

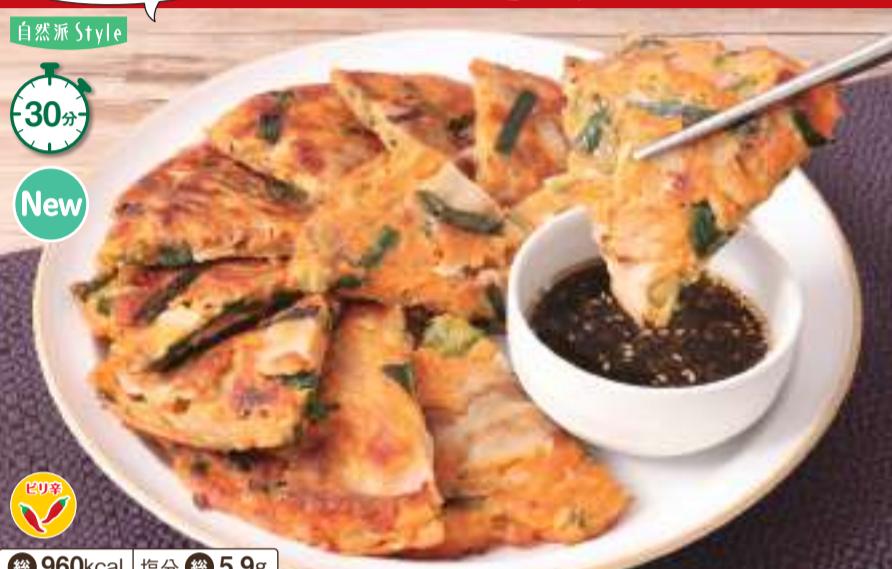
魚谷さんのキムチ・参鶏湯を使った 韓国コルメ特集

魚谷さんのキムチを
チヂミにプラス!

カリッとモチッとシャキッ♪
キムチの食感と辛みがアクセント!

素材にこだわり、安心でおいしいキムチや
チヂミなど韓国のお惣菜をつくる魚谷キムチ。
今回はそんな魚谷さんの商品を使った
メニューをご紹介します!

魚谷キムチ
魚谷美蘭さん



自然派 Style

30分

New

ピリ辛

総 960kcal 塩分 総 5.9g

消:お届け日を含め2日
(チャーハン用キムチ)白菜、漬け原材料(トウガラシ、アミエビ、にんにく、
しょうが、にら、砂糖、水あめ、にんじん、魚醤油、ねぎ、料理酒、ごま、みりん、
昆布)、だし汁(大根、たまねぎ、タラ、カタクチイワシ、昆布)、食塩、(一部にえ
び、ごま含む)
(日本のお米で作ったチヂミ粉)米粉、さつまいもでん粉、かつおぶしエキ
ス、たまねぎ、食塩、砂糖

豚キムチチヂミ 蔵

536 通常便 9737 ぶらす便

3枚分(直径約17cm)

940円(税込 1,015円)

特価

自然豚バラ切落し 80g
たまねぎ 60g
にら 30g
長ねぎ 8g
しょうが 少々
にんにく 少々
チャーハン用キムチ 100g
チヂミ粉 150g
ご家庭で用意していただくもの
砂糖・酢・ごま油・油・
いりごま・卵1個



自然派 Style

15分

総 745kcal 塩分 総 6.1g

消:お届け日を含め2日

参鶏湯(サムゲタン) 蔵

537 通常便 9744 ぶらす便

2~3人前

通常1,930円 1,920円(税込 2,074円)

特価

神山鶏の鶏がらとモミジでスープをとり、鶏肉
にもち米、高麗人参、なつめ、ひえ等、葉膳食材
を詰め込みじっくり煮込みました。

神山鶏やわらかムネ
肉の参鶏湯
(サムゲタン) 1kg
大根 100g
長ねぎ 70g
えのき茸 50g
ごぼう 40g
にんじん 30g
三つ葉 10g



スープ

自然派 Style

20分

総 546kcal 塩分 総 0.4g

これぞ具だくさん豚汁。炒めて作る
から、おいしい出汁が出るんです!

消:お届け日を含め2日

炒めて豚汁 蔵

538 通常便 9751 ぶらす便

3人前

830円(税込 896円)

QRコード

自然豚切落し 80g
大根 50g
にんじん 50g
ごぼう 50g
さつまいも 50g
細ねぎ 少々
厚あげ 2個
つきこんにやく 50g

ご家庭で用意していただくもの

油・味噌・だしパック
2袋(約10g×2)



自然派 Style

20分

総 844kcal 塩分 総 4.4g

とろ~りかぶと神山鶏の旨みが
コク深いルウによく合います♡

消:お届け日を含め2日
(ホワイトルウ)動物油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉、砂糖、ポーク
エキス、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、チキンエキス、
香辛料、野菜パウダー、バター、(一部に小麦・乳成分・牛・
大豆・鶏肉・豚肉含む)

かぶと鶏肉のクリームシチュー 蔵

539 通常便 9768 ぶらす便

2~3人前

1,100円(税込 1,188円)

野菜 350g 使用

神山鶏モモ肉 150g

かぶ 150g

たまねぎ 90g

ブロッコリー 40g

しめじ 40g

にんじん 30g

ホワイトルウ 80g

ご家庭で用意していただくもの

塩・こしょう・油・牛乳



自然派 Style

10分

総 677kcal 塩分 総 4.7g

10分で完成!
春雨入りのまんぷくスープ。

消:お届け日を含め2日

自然豚切落し 80g
キャベツ 80g
にんじん 30g
竹の子水煮 30g
しいたけ 20g
ボイル春雨 150g
うずらの玉子・水煮 6個
中華用炒めだれ 1袋

ご家庭で用意していただくもの

塩・こしょう・油

あともう一品に! 副菜

自然派 Style

15分

切り干し大根の煮もの 蔵

541 通常便 9782 ぶらす便

2~3人前

660円(税込 713円)

切り干し大根の煮もの 蔵

15分

迷わず味利がいた割下ります。

消:お届け日を含め2日

(割下)しょうゆ、砂糖、うるめびし、昆布、かつおぶし、発酵

調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

切り干し大根の煮もの 蔵

541 通常便 9782 ぶらす便

2~3人前

660円(税込 713円)

油



自然派 Style

15分

【NPO 自然派食育・
きちんとときほん】
のレシピです。

トマトソースだけ

かぼちゃ入りでほっこり。野菜

トマトソースだけ

なす 130g

たまねぎ 100g

かぼちゃ 80g

赤パプリカ 50g

パセリ 少々

トマトソース 1袋

ご家庭で用意していただくもの

オリーブ油



自然派 Style

10分

総 175kcal 塩分 総 4.2g

消:お届け日を含め2日

(無リン角天)魚肉すり身(たら、砂糖)、ばれいしょでん粉、
食用ごま油、砂糖、食塩、みりん、ブドウ糖、魚醤油
【おばんざい調味液】(しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、か
つおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、
(一部に小麦・大豆を含む)

ピーマンと角天のきんぴら炒め 蔵

543 通常便 9805 ぶらす便

2~3人前

550円(税込 594円)

無リン角天 2枚

ピーマン 170g

おばんざい調味液
1袋

ご家庭で用意していただくもの

ごま油・いりごま

白菜とかぶがとろ~りやわらか。あんかけでカラダぽっかぽか♡



たんぱく質&リコピン摂取！
豚肉・大豆・野菜の旨みがぎゅつ。

消:お届け日を含め2日
(トマトソース)トマトペースト、たまねぎ、砂糖、発酵調味料、食塩、食用オリーブ油、醤油、ポークエキス、酵母エキス、にんにく、豆粉、(一部に小麦・大豆を含む)

ポークビーンズ 蔵

546 通常便 9836 ぶらす便
2~3人前 1,040円(税込 1,123円)

自然豚切落し 120g
じゃがいも 100g
たまねぎ 100g
にんじん 50g
いんげん 20g
国産有機蒸し大豆 100g
トマトジュース 1缶
トマトソース 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油



ごろっと根菜に神山鶏モモ肉が
入った具だくさんがあれらしい煮もの。

消:お届け日を含め2日
(あいち煮物つゆ)砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

五目根菜のうま煮 蔵

547 通常便 9843 ぶらす便
2~3人前 1,160円(税込 1,253円)

神山鶏モモ肉 120g
さつまいも 120g
れんこん 60g
ごぼう 50g
にんじん 50g
竹の子水煮 50g
いんげん 10g
あいち煮物つゆ 80g

ご家庭で用意していただくもの
油

自然豚ミンチの中華あんで具材の旨みを堪能♪



消:お届け日を含め2日
(甘口麻婆豆腐の素)しょうゆ、砂糖、食塩、発酵調味料、豆板醤、ポークエキス、チキンエキス、食用なたね油、食用ごま油、醤油、トマトペースト、酵母エキス、にんにく、トウガラシ、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

(中辛麻婆豆腐の素)しょうゆ、砂糖、食塩、発酵調味料、豆板醤、ポークエキス、チキンエキス、食用なたね油、食用ごま油、醤油、トマトペースト、酵母エキス、香辛料、にんにく、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

自然豚ミンチ 100g
チンゲン菜 80g
にんじん 50g
えのき 50g
しらす 50g
もめん豆腐 1丁
麻婆豆腐の素 1袋
片栗粉(中) 1袋

自然豚ミンチ 100g
チンゲン菜 80g
にんじん 50g
えのき 50g
しらす 50g
もめん豆腐 1丁
麻婆豆腐の素 1袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

チンゲン菜と豆腐の中華煮 蔵

甘口 549 通常便 9867 ぶらす便
2~3人前 840円(税込 907円)

中辛 550 通常便 9874 ぶらす便
2~3人前 840円(税込 907円)

自然豚ミンチ 100g
チンゲン菜 80g
にんじん 50g
えのき 50g
しらす 50g
もめん豆腐 1丁
麻婆豆腐の素 1袋
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

おさかな



脂が乗った天然ぶり！
味染み大根も絶品の定番煮もの。

消:お届け日を含め2日
(割下)しょうゆ、砂糖、うるめし、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

ぶり大根 蔵

552 通常便 9898 ぶらす便
2人前 910円(税込 983円)

天然ぶり 150g
大根 220g
しょうが 8g
割下 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・砂糖



味噌の風味にバターのコクをプラス！
ほくほくのじゃがいもと鮭は相性良し。

消:お届け日を含め2日
(北海道ポーションバター)生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

(甘口味噌ダレ)米みそ、砂糖、しょうゆ、水あめ、発酵調味料、食塩、豆粉、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

鮭とじゃがいもの味噌バター煮 蔵

553 通常便 9904 ぶらす便
2~3人前 1,000円(税込 1,080円)

秋鮭 120g
じゃがいも 250g
たまねぎ 80g
しめじ 40g
にんじん 40g
細ねぎ 少々
北海道バター 1個
甘口味噌ダレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・酒



自然派 Style
15分
トロトロ白菜にモチモチ春雨。
手づくり肉団子で食べ応え満点！

消:お届け日を含め2日
(塩タレ)食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょうゆ、酵母エキス、豆粉、エビエキス、ガーリックエキス、食用ごま油、白胡椒、(一部に小麦・えび・ごま・大豆・豚肉を含む)

白菜と肉団子の煮込み 蔵

545 通常便 9829 ぶらす便
2~3人前 940円(税込 1,015円)

自然豚ミンチ 150g
白菜 200g
しめじ 40g
長ねぎ 30g
にんじん 30g
しょうが 少々
ボイル春雨 150g
塩タレ 2袋
片栗粉(小) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油



自然派 Style
15分
チキンスープでほっこりたった15分で
できる味わい深い水炊き風鍋。

消:お届け日を含め2日
(チキンスープ)チキンエキス、食塩、砂糖、魚醤油、豆粉、オイスターエキス、香味食用油、ホタテエキス、黒胡椒、(一部に鶏肉を含む)

博多水炊き風 蔵

548 通常便 9850 ぶらす便
2~3人前 940円(税込 1,015円)

神山鶏モモ肉 150g
白菜 120g
大根 60g
長ねぎ 50g
しいたけ 40g
春菊 20g
チキンスープ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
お好みでポン酢



自然派 Style
20分
(ひじきの戻し)
国産有機大豆とひじきにつゆが染まる！
こんなにやく入りで食べ応え十分♪

消:お届け日を含め2日
(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

大豆とひじきの煮もの 蔵

551 通常便 9881 ぶらす便
3~4人前 960円(税込 1,037円)

れんこん 50g
にんじん 50g
国産有機蒸し大豆 100g
つきこんにゃく 100g
寿司あげ 2枚
ひじき 8g
煮物つゆ 100g

ご家庭で用意していただくもの
ごま油



自然派 Style
25分
魚介の旨みがギュッと詰まった
おなか満足のクリーミードリア！

消:お届け日を含め3日
(北海道ポーションバター)生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

(ホワイトルウ)動物油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉、砂糖、ポークエキス、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、チキンエキス、香辛料、野菜パウダー、バター、(一部に小麦・乳成分・牛乳・大豆・鶏肉・豚肉を含む)

シーフードドリア 蔵

554 通常便 9911 ぶらす便
2~3人前 1,130円(税込 1,220円)

シーフードミックス 170g
たまねぎ 80g
しめじ 50g
マッシュルーム 20g
バセリ 少々
北海道バター 2個
ホワイトルウ 80g

ご家庭で用意していただくもの

塩・こしょう・
オリーブ油・牛乳200ml・
シュレッドチーズ50g・
ごはん人数分

ごはん



自然派Style
15分
531kcal 塩分 総 5.5g
バジルの香りが食欲そそる！甘辛鶏そぼろと目玉焼きを混ぜてパクッ♡
消:お届け日を含め2日
(ガバオのたれ)砂糖、魚醤油、しょうゆ、食塩、チキンエキス、りんご酢、ポークエキス、オイスターエキス、酵母エキス、バジル、ジンジャー、ガーリックパウダー、トウガラシ、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)

タイ風炒めごはん(ガバオライス)蔵
555 通常便 9928 ぶらす便
2~3人前 1,100円(税込 1,188円)



自然派Style
15分
513kcal 塩分 総 4.1g
はらぺこさんには、この丂ぶり！
ごはんがもりもり食べられます♪
消:お届け日を含め2日
(たかたの照り焼きタレ)砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、はれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

豚丂 蔵
557 通常便 9942 ぶらす便
2~3人前 720円(税込 778円)



自然派Style

20分



神山鶏ミンチ 200g
たまねぎ 200g
ピーマン 50g
赤バブリカ 40g
竹の子水煮 30g
にんにく 少々
ガバオのたれ 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・卵・
ごはん人数分・
好みでバジル

野菜
490g
使用



自然豚切落し 150g
キャベツ 140g
じゃがいも 120g
たまねぎ 80g
ブロッコリー 60g
しめじ 50g
にんじん 40g
スープカレーの素 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

冬野菜のスープカレー 蔵

556 通常便 9935 ぶらす便
2~3人前 970円(税込 1,048円) 特価



自然派Style
15分
513kcal 塩分 総 4.1g
はらぺこさんには、この丂ぶり！
ごはんがもりもり食べられます♪
消:お届け日を含め2日
(たかたの照り焼きタレ)砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、はれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

豚丂 蔵
557 通常便 9942 ぶらす便
2~3人前 720円(税込 778円)



自然派Style

60分



自然豚切落し 120g
たまねぎ 100g
にんじん 40g
ピーマン 30g
しょうが 少々
たかたの照り焼きタレ
2袋
片栗粉(中) 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・
ごはん人数分

※今回よりセット内容
を一部変更します。

神山鶏モモ肉 150g
ごぼう 90g
三つ葉 8g
しょうが 少々
あいち八方だし 80g
ご家庭で用意していただくもの
米2合



自然派Style

10分

野菜
350g
使用

自然豚ミンチ 100g
なす 100g
レタス 100g
たまねぎ 60g
にんじん 40g
ピーマン 30g
しいたけ 20g
しょうが 少々
中華用炒めだれ 1袋
片栗粉(中) 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・
ごはん人数分

野菜たっぷりのつけごはん 蔵

559 通常便 9966 ぶらす便
3人前 830円(税込 896円)

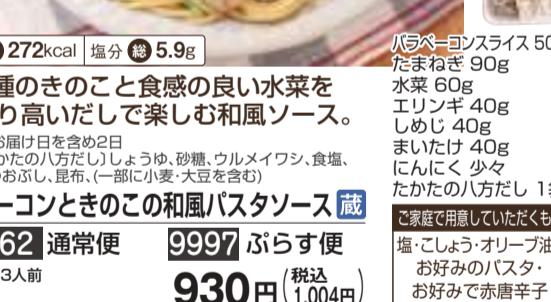


自然派Style

15分

パスタはこれら！
648 自然派Style
北のパスタ

バラベーコンスライス 50g
たまねぎ 90g
水菜 60g
エリンギ 40g
しめじ 40g
まいかけ 40g
にんにく 少々
たかたの八方だし 1袋
ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・オリーブ油・
好みのパスタ・
好みで赤唐辛子



自然派Style

15分

3種のきのこと食感の良い水菜を
香り高いだしで楽しむ和風ソース。

消:お届け日を含め2日
(たかたの八方だし)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

ベーコンときのこの和風パスタソース 蔵

562 通常便 9997 ぶらす便
2~3人前 930円(税込 1,004円)



自然派Style

10分

鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

賞:90日以上
(具材)鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
添付調味料(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節(ワタ)、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

冷凍／たっぷり鶏肉と大根の治部煮風

2人前 900円(税込 972円)

自然派Style

10分

さわら切り身 6切
揚げなす 70g
たまねぎ 40g
ぶなしめじ 30g
トマトソース 1袋
ご家庭で用意していただくもの
オリーブ油

賞:90日以上
(具材)さわら切り身(さわら(国産)、食塩)、揚げ茄子(茄子、揚げ油(なたね油)、玉ねぎ、ぶなしめじ
(添付調味料(トマトソース))トマトペースト、砂糖、りんご酢、ソテオニオン、酵母エキス、おろし
にんにく、食塩、チキンエキス、ポークエキス、香辛料、(一部に鶏肉・豚肉・りんごを含む)

冷凍／さわらと国産揚げ茄子のトマトソース炒め

2人前 860円(税込 929円)

自然派Style

10分

鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

賞:90日以上
(具材)鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
添付調味料(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節(ワタ)、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

冷凍／岡山県産牡蠣のアヒージョ

2人前 698円(税込 754円)

自然派Style

10分

かき剥き身 8個
ガーリックオイル 1袋
ご家庭で用意していただくもの
オリーブ油・好みで
唐辛子や野菜、きのこ類

賞:90日以上
(具材)かき剥き身(岡山県産)
(添付調味料(ガーリックオイル))おろしにんにく、砂糖、食塩、でん粉、コンブエキス、
酵母エキス、香辛料

冷凍／さわらと国産揚げ茄子のトマトソース炒め

2人前 860円(税込 929円)

自然派Style

10分

鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

賞:90日以上
(具材)鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
添付調味料(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節(ワタ)、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

冷凍／たっぷり鶏肉と大根の治部煮風

2人前 900円(税込 972円)

自然派Style

10分

鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

賞:90日以上
(具材)鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
添付調味料(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節(ワタ)、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

冷凍／岡山県産牡蠣のアヒージョ

2人前 698円(税込 754円)

自然派Style

10分

鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

賞:90日以上
(具材)鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
添付調味料(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節(ワタ)、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

冷凍／たっぷり鶏肉と大根の治部煮風

2人前 900円(税込 972円)

自然派Style

10分

鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

賞:90日以上
(具材)鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
添付調味料(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節(ワタ)、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

冷凍／たっぷり鶏肉と大根の治部煮風

2人前 900円(税込 972円)

自然派Style

10分

鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

賞:90日以上
(具材)鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
添付調味料(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節(ワタ)、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

冷凍／たっぷり鶏肉と大根の治部煮風

2人前 900円(税込 972円)

自然派Style

10分

鶏モモ肉 160g
大根 100g
にんじん 40g
いんげん 10g
煮物つゆ 100g
片栗粉(中) 1袋

賞:90日以上
(具材)鶏肉(国産)、大根、人参、いんげん、片栗粉(馬鈴薯でん粉)、(一部に鶏肉を含む)
添付調味料(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、コンブエキス、鰹節(ワタ)、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

冷凍／たっぷり鶏肉と大根の治部煮風

2人前 900円(税込 972円)

自然派Style

10分

週2回配達

ぶらす便

【ぶらす便】配達手数料

①通常便、ぶらす便の両方で
食材セットのご利用が
ある場合

ぶらす便のみ配達手数料が
無料!

②同じ週に
通常便のご利用がある場合

105円 (税込)

③ぶらす便のみ
ご利用の場合

210円 (税込)

いつもの
お届け日(通常便)に
もう1日プラスして
商品をお届けする
便利なサービスです。

自然派オンライン
限定のぶらす便商
品もあります!ぜひ
自然派オンライン
も合わせてご覧く
ださい。

43号【ぶらす便】お届け日

通常便の コース	月曜日コースの方	火曜日コースの方	水曜日コースの方	木曜日コースの方	金曜日コースの方
ぶらす便 ①	1/22 木	1/23 金	1/19 月	1/20 火	1/21 水
ぶらす便 ②	1/21 水	1/22 木	1/23 金	1/19 月	1/20 火

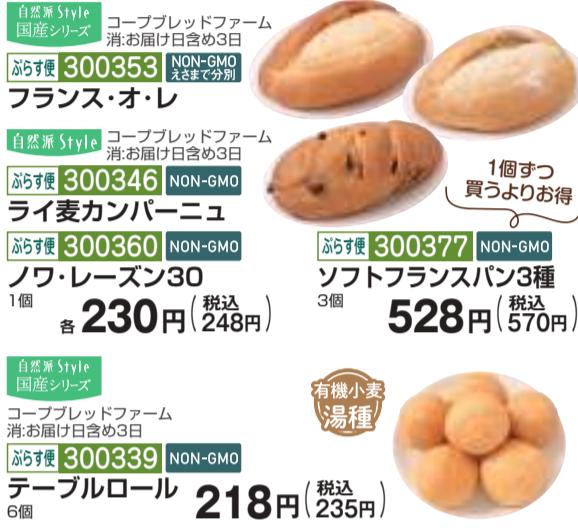
※コースによっては、「通常便」より先に【ぶらす便】をお届けします。

※配送時間は、通常便の配送時間と異なります。ご了承ください。

【ぶらす便】一部のエリアではご利用いただけません。OCR注文用紙おもて面の左上に記載されていますのでご確認ください。

※配送エリア外の場合、【ぶらす便】でご注文されても自動的に「通常便」に振り替えての商品お届けとなりますのでご了承ください。

※ぶらす便のみセールになる場合もあります。



他にもハム・ソーセージや卵、野菜など、ぶらす便商品をラインナップ!各ページに掲載している

ぶらす便 注文番号 の商品をご利用ください。

「野のはな」の運営がうまくいったので、次は自分たちの手で新しいグループホームを建てることにした。ひとつの建物に部屋は7室として近隣の適地を探しにかかった。7LDKの家が建つ土地だ。生協の高齢者住宅や「野のはな」の店舗も増えていた。物件が普通の住宅と同じなので候補地はいっぱい出てきた。こんな楽な土地探しもあるのか、これまでの苦労を思い出すといふのが何よりも嬉しい。施設は4人部屋の共同生活でテレビは各部屋に1台、なかなか希望の番組が見られなかつたのだ。

「野のはな」の運営がうまくいったので、次は自分たちの手で新しいグループホームを建てることにした。ひとつの建物に部屋は7室として近隣の適地を探しにかかった。7LDKの家が建つ土地だ。生協の高齢者住宅や「野のはな」の店舗も増えていた。物件が普通の住宅と同じなので候補地はいっぱい出てきた。こんな楽な土地探しもあるのか、これまでの苦労を思い出すといふのが何よりも嬉しい。施設は4人部屋の共同生活でテレビは各部屋に1台、なかなか希望の番組が見られなかつたのだ。

「マジックブルーム」で働く障害者の住まいとして購入した戸建てがグループホーム「野のはな」。当初の条件だった歩いて通える距離にある団地の住宅が売りに出されたので購入した。入居者の第1号は山田高治君。彼は大阪府の運営する入所施設で暮らしながら「みのり」の清掃作業などで社会復帰の訓練を重ねていたが、アパート住まいができるまでに至らず、なかなか施設を出られなかつた。しかし、このグループホームなら大丈夫だろうと本人と府の担当職員が判断して引っ越しを決定。その後しばらくして語ったのは「ここは自由があっていい。自分のテレビを持てたことが何よりも嬉しい」。施設は4人部屋の共同生活でテレビは各部屋に1台、なかなか希望の番組が見られなかつたのだ。

グループホーム「野のはな」の住まい



グループホーム「野のはな」

野のはなと ともに

第15回

オレンジコープ
笠原優

惣菜

今週のおすすめ

山河豚 (生木水仕込み 玉こんにゃく)

まるでフグのような食感!

567 隔週 蔵 NON-GMO
自然派Style
生いも板こんにゃく
240g 140円(税込 151円)

568 毎週 蔵 NON-GMO
自然派Style
生いも糸こんにゃく
200g 140円(税込 151円)

569 隔週 蔵 有機元気
有機いも作(板こんにゃく)
190g 通常140円 125円(税込 135円)

8211 隔週 蔵 頂くらう
田舎こんにゃく(木水仕込み)
200g×2 298円(税込 322円)

8242 隔週 蔵 しらたき
しらたき(木水仕込み)
250g 175円(税込 189円)

8259 月1回 蔵 地粉餃子の皮
(レギュラーアイテム)
20枚 198円(税込 214円)

566 蔵 NON-GMO
山河豚(生木水仕込み玉こんにゃく)
200g(1個) 通常180円 170円(税込 184円)

8228 月1回 蔵 鍋ちゃんこんにゃく
200g 120円(税込 130円)

8235 月1回 蔵 小玉こんにゃく
180g 128円(税込 138円)

8266 隔週 蔵 生中華麺
220g(110g×2) 228円(税込 246円)

8273 隔週 蔵 奥出雲 生そば(2人前)
100g×2袋 410円(税込 443円)

8310 隔週 蔵 藤乃家 焼そば2個組
140g×2 198円(税込 214円)

8280 月1回 冷凍 有機小麦粉
冷凍ゆでそば
800g(200g×4) 698円(税込 754円)

8297 月1回 蔵 藤乃家 ゆでうどん2個組
180g×2 170円(税込 184円)

8303 次回定 蔵 福助フーズ
釜上げうどんつゆ
360ml 405円(税込 437円)

8341 隔週 蔵 海の精 福神漬
80g 570円(税込 616円)

8358 隔週 蔵 赤かぶ漬け
250g 498円(税込 538円)

8365 月1回 蔵 白菜漬
250g 335円(税込 362円)

8372 月1回 蔵 大紀コープ
しそ漬梅干
200g 610円(税込 659円)

8389 隔週 蔵 紀の誉食品
南高梅のはちみつ梅
(塩分約7%)
100g 550円(税込 594円)

8396 月1回 蔵 つけ太郎ぬか
1kg 1,690円(税込 1,825円)

8402 月1回 蔵 補充用・つけ太郎ぬか
500g 408円(税込 441円)

8327 隔週 蔵 きゅうりキムチ
180g 415円(税込 448円)

8334 月1回 蔵 魚谷さんのピリ辛くきわかめ
100g 390円(税込 421円)

8228 月1回 蔵 お鍋のシメやラーメン、様々なメニューに。
228円(税込 246円)

8235 月1回 蔵 金子製麺
小麦粉、食塩、デンブン(打ち粉として使用)
※直径9cm・賞:7日以上

8242 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(有機小麦粉100%使用)(小麦(国産)、食塩)・賞:150日以上

8259 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:150日以上

8266 月1回 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に大豆を含む)・賞:7日以上

8273 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8280 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8297 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8303 次回定 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8341 隔週 蔵 海の精
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8358 隔週 蔵 赤かぶ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8365 月1回 蔵 白菜
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8372 月1回 蔵 大紀コープ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8389 隔週 蔵 紀の誉食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8396 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8402 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8228 月1回 蔵 金子製麺
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8235 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8242 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8259 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8266 月1回 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8273 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8280 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8297 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8303 次回定 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8341 隔週 蔵 海の精
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8358 隔週 蔵 赤かぶ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8365 月1回 蔵 白菜
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8372 月1回 蔵 大紀コープ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8389 隔週 蔵 紀の誉食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8396 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8402 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8228 月1回 蔵 金子製麺
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8235 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8242 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8259 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8266 月1回 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8273 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8280 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8297 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8303 次回定 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8341 隔週 蔵 海の精
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8358 隔週 蔵 赤かぶ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8365 月1回 蔵 白菜
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8372 月1回 蔵 大紀コープ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8389 隔週 蔵 紀の誉食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8396 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8402 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8228 月1回 蔵 金子製麺
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8235 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8242 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8259 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8266 月1回 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8273 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8280 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8297 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8303 次回定 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8341 隔週 蔵 海の精
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8358 隔週 蔵 赤かぶ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8365 月1回 蔵 白菜
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8372 月1回 蔵 大紀コープ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8389 隔週 蔵 紀の誉食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8396 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8402 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8228 月1回 蔵 金子製麺
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8235 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8242 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8259 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8266 月1回 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8273 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8280 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8297 月1回 蔵 七星食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8303 次回定 蔵 福助フーズ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8341 隔週 蔵 海の精
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8358 隔週 蔵 赤かぶ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8365 月1回 蔵 白菜
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8372 月1回 蔵 大紀コープ
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8389 隔週 蔵 紀の誉食品
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

8396 月1回 蔵 道長
めん[小麦粉(小麦(国産)、食塩)、(一部に小麦を含む)・賞:7日以上

<div style="text-align: center

