

「冷凍弁当」の温め方

01

「点線」に沿って
「切り込み」を入れます

※点線部分に切り込みを入れ、
デザイン部分を上にしたまま温めてください。

SHOKU NO
SOYOKAZE
食のそよ風



やけどに注意！

- 電子レンジの“ワット数・時間”は
お弁当の袋で確認してください。
- 袋のまま温めてください。
- 取り出す際のやけどに注意！

02

電子レンジで温めます

500Wまたは600Wで表示してある時間加熱してください。
※目安の加熱時間でも冷たい場合は、10秒ずつ再加熱してください。

500w	700w
3分～3分30秒	2分～2分30秒

03

時間が来たら「完成」です！



お皿に盛りつけるとちょっと豪華なお食事に！



お取り扱い上の注意

- 電子レンジ専用商品です。
- 賞味期限にかかわらず、お早めにお召し上がりください。
- 一度解凍したものを再び凍らせると品質が変わる事がありますので ご注意ください。
- 冷凍庫の開閉による温度変化が品質に影響することがございます。

調理・お召し上がり方の注意事項

- 自動温め(オート調理)機能による加熱は避けてください。
- 加熱時間は機種により多少異なります。冷たい場合は10秒ずつ追加加熱を行ってください。
- 加熱後は熱くなりますのでやけどには十分ご注意ください。
- 魚などの場合、小骨が入っていることがございます。

お問い合わせ・お申し込みは
ご利用の事業所までお問い合わせください

企画・運営 株式会社ツクイ

〒233-0002
神奈川県横浜市港南区上大岡西 1-6-1 TEL.045-842-4183 (平日/9:00～17:00)

製造元

トオカツフーズ株式会社
株式会社ノムラフーズ

今日は何食べよう？ 30種類の豊富なメニュー



TSUKUI 厳選

30 Delivery MENU SELECTION [プチデリカ]

株式会社ツクイ

NEW
30
MENU
SELECTION

3ヵ月に1度、新メニュー登場！



新登場

鶏肉と茄子の
アジアンソース



新登場

やみつき
チーズタッカルビ



新登場

鮭とさつまいも
きのこバター醤油

お弁当は冷凍品、ごはん・おかゆは常温でのお渡しになります。

栄養表示について…①エネルギー／②たんぱく質／③食塩相当量



1 鰯(カレイ)のムニエル
トマトソースがけ
副菜 ジャが芋バター醤油
炒り卵小エビ和え



2 だし香る
ひれかつの卵とじ風
副菜 おからのほっこり炒り煮
キャベツのかにかまあんかけ



3 海鮮野菜炒め風
副菜 彩り野菜と棒棒鶏の中華サラダ
厚揚げの濃厚胡麻味噌あん



4 豚肉と卵の
かにかまあんかけ
副菜 蒸し鶏とキャベツのネギソース
筍と木耳とにらのナムル



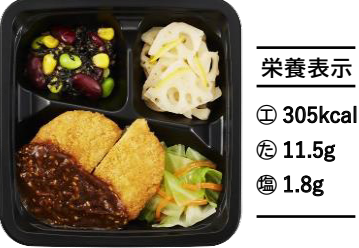
5 豚肉とお汁の
しみた高野豆腐
副菜 茄子とひき肉のさっぱりおろしあん
切干大根のペペロンチーノ風



6 贅沢
シーフードカレー
副菜 小松菜と油揚げの白和え
豆もやしと人参のナムル



7 やみつき
チーズタッカルビ
副菜 チャプチェ
甘さほっこり大学芋



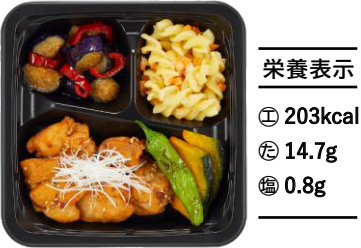
8 特製味噌カツ
副菜 彩り五穀ひじき
蓮根のさっぱり柚子和え



9 鮭の白味噌
クリームペンネゆず風味
副菜 切り干し大根の胡麻和え
鶏肉と筍の土佐煮



10 鶏肉と茄子の
アジアンソース
副菜 枝豆入りマッシュポテト
ひじきとベーコンの炒め煮



11 鶏肉とかぼちゃの
炭火焼き風
副菜 茄子と赤ピーマンの炒め
ゆず胡椒のツイストマカロニ



12 鰯(アジ)と野菜の
旨辛チゲだれ
副菜 鶏肉のスープ仕立て
青菜のナムル



17 チキンとほうれん草の
クリームグラタン
副菜 ホクホクかぼちゃのそぼろあん
中華春雨



18 青椒肉絲
副菜 塩きんぴらの小エビあん
白菜のこくうまクリームシチュー



19 鯖(サバ)とトマトの
イタリアンチーズ焼き
副菜 いんげんの胡麻びたし
ひじきの白和え



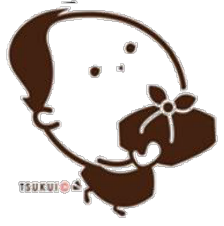
20 バジル香る赤魚のソテー
副菜 シェルマカロニのクリームソース
小松菜と人参のバターソテー



25 鯖(サワラ)の
本格コチュジャンソース
副菜 かぼちゃとチンゲン菜のこだわり
ナムル木耳と春雨のサラダ



26 3種類のこの
ホワイトソースハンバーグ
副菜 雑穀入りあんかけポテト
豚肉と小松菜の柚子胡椒仕立て



TSUKUI 厳選

30 Delivery MENU SELECTION

プチデリカ

おうちごはんの賢い選択

おいしい・栄養バランス・低価格の3拍子が揃う”定番”おかずセット

- ① 買い物の手間なく便利!
- ② 介護サービスと一緒に!
- ③ 素材本来の旨味を活かしました!

日々の買い物に出かける手間が減り、
お身体の負担軽減や
時間の節約になります。

介護サービスと併用することによって
お食事の選択肢が増え、
食生活が豊かになります。

素材の味を生かすため、
調理法に工夫を凝らし、
味、食感、香りを楽しんでいただけます。



13 鱈(タラ)のバター焼き
レモンソース
副菜 さつま揚げとピーマンの炒め
いんげんと炒り卵



14 肉団子と野菜の
スイートチリソース
副菜 蒸し鶏のみぞれ和え
大豆と小松菜の炒め



15 鮭とさつまいも
きのこバター醤油
副菜 人参とツナの卵和え
にらと木耳のピーマンソテー



16 白身魚のネギ塩だれ
副菜 チリポテト
インゲンのツナ和え



21 牛肉のニンニク炒め
副菜 かぼちゃとほうれん草の胡麻和え
れんこんのおかか煮



22 柚子胡椒香る
絶品白麻婆
副菜 茄子とひき肉のさっぱりおろしあん
切干大根のペペロンチーノ風



23 ハニーマスタード
チキン
副菜 茄子の素揚げと3種野菜のトマトソース
じゃが芋とベーコンの青のりソテー



24 鰯(カレイ)と
野菜の黒酢あん
副菜 ほうれん草とお揚げのわさびだれ
茄子と赤ピーマンの甘辛煮



27 牛肉のピリ辛プルコギ
副菜 ゴーヤと卵と木耳の炒め
やさしいうま味の高野豆腐



28 柚子香る鴨つくねの
和風あん九条ねぎ添え
副菜 チンゲン菜の卵和え
大豆と昆布の煮物



29 鰯(カレイ)の
きのこカレークリーム
副菜 切干大根煮
ベーコンとほうれん草のペンネ



30 自家製タルタルソースで
食べる鶏唐揚げ
副菜 人参しりしり
冬瓜のかにあんかけ



お弁当料金
¥470
(税抜436円)
ごはんセット
¥581
(税抜538円)

単品購入 ¥130
(税抜121円)

※ごはん／まマルチャン「ふっくらごはんが炊けました」 ※おかゆ／TableMark