9月 令和8年（2026年） 長月

ストーク

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）**4,050円**（税込） 前金制

『旬のおすすめ食材』を使用したメニュー！



健康倶楽部では、9月の旧暦「菊月」にちなみ、食用菊を用いたお料理を全5回にわたりご用意いたしました。食用菊は古くより不老長寿を願う「菊の節句」に親しまれてきた、秋の訪れを感じさせる食材です。穏やかな香りと美しい黄色が食卓に彩りを添え、お料理を上品に引き立てます。この機会に、秋ならではの味わいをどうぞお楽しみください。

<栄養>
・ビタミンB1、B2
・カリウム

※該当するお料理は、オレンジマーカーの箇所、および旬のおすすめの記載箇所です。

参考文献：もっとからだにおいしい野菜の便利帳

5日（土）夕食④
9日（水）夕食②
14日（月）夕食④
25日（金）夕食②
30日（水）夕食④

今月のお楽しみメニュー

ピンク色のカレンダーが該当日です。

3日［木］

鰻雑炊～鹿児島県産大森淡水うなぎの雑炊～

9日［水］

愛媛県産八幡鯛の萩蒸し菊花あんかけ

15日［火］

牛ヒレのカツレツ　マスタードソース

25日［金］

秋鮭甘酢そぼろと帆立の長月ちらし

●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
2食のお食事コース 健康倶楽部 スタンダード 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。	牛ヒレ 今月は、15日です！ 「牛ヒレのカツレツ マスタードソース」 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。	**1** 小麦 卵 注文・変更締め切り日 8月27日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ ところろかけ牛肉うどん 秋茄子添え ❸ ①用のとろろ ❹ 水菜としめじの炒め物 ❺ カリフラワーとコーンの胚芽酢 ❻ フルーツ 熱 537kcal 塩 2.92g ❶ ご飯 ❷ 中華風スープ ❸ さわらのぽん酢焼き 特製玉子焼き添え ❹ 枝豆ともやしのナムル／青梗菜のだし醤油和え 熱 465kcal 塩 2.52g	**2** 小麦 注文・変更締め切り日 8月28日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 回鍋肉（ホイコーロー）（豆鼓醤入り） ❸ ほうれん草とえのきの煮浸し ❹ 冷奴（手作り豆腐） ❺ ずいきの酢漬け 熱 549kcal 塩 2.64g ❶ ご飯 ❷ 赤出し ❸ いか団子割烹仕立て ❹ 黒豆と昆布の炒り煮／蓮根の浅漬け ❺ フルーツ 熱 465kcal 塩 2.84g	**3** 鹿児島県産鰻 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 8月31日(17:00)まで ❶ 鰻雑炊 ～鹿児島県産大森淡水うなぎの雑炊～ ❷ ①用の汁 ❸ あさりとブロッコリーの酒蒸し仕立て ❹ 白菜とセロリのさっぱり香味和え ❺ 胡桃ゼリー黒糖シロップ 熱 568kcal 塩 2.63g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 豚肉の大和煮 ❹ 小松菜の辛子和え ❺ フルーツ 熱 469kcal 塩 2.61g	**4** 揚げ物 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 9月1日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 特製かしわ天ぷら ❸ ②用の天つゆ ❹ 牛蒡と大豆の五目煮 ❺ 蟹入りもずく酢 ❻ 赤ワインジュレアロエ添え 熱 606kcal 塩 2.11g ❶ パン（バターロール） ❷ 人参のポタージュ ❸ ほうれん草のオムレツ ❹ 柚子こしょうドレッシングサラダ ❺ フルーツ 熱 448kcal 塩 2.90g	**5** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月2日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 鰺の上新粉焼き 南蛮漬け風 ❸ 秋茄子のきんぴら仕立て ❹ なめこと木耳の菊花浸し ❺ 特製やわらか杏仁 熱 542kcal 塩 2.44g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 牛肉とアスパラの華風炒め ❹ 温泉卵 特製たれ添え ❺ 青梗菜のわさび和え 熱 482kcal 塩 2.84g
6 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月2日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 豆腐としめじの和風味噌グラタン ❸ いんげんのたらこ炒め ❹ ビーツと大根の紫漬け ❺ キャロット寒天 洋梨添え 熱 593kcal 塩 1.85g ❶ ご飯 ❷ 庄内麸入り清汁あごだし仕立て ❸ 赤魚の山椒焼き 特製玉子焼き添え ❹ おくらの胡麻和え／茗荷の甘酢 熱 440kcal 塩 2.21g	**7** 小麦 乳成分 えび 注文・変更締め切り日 9月2日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 牛肉とパプリカの彩り黒酢炒め Honey ❸ 里芋のスープ煮帆立風味 ❹ 葉大根ともやしの昆布風味 ❺ ブルーベリーグルト 熱 546kcal 塩 2.26g ❶ ご飯 ❷ 精進汁 ❸ 海老とキャベツのとろみ煮 ❹ 大豆とさつま揚げと挽肉の炒り煮／長ひじきとコーンの酢漬け ❺ フルーツ 熱 465kcal 塩 2.79g	**8** 国産豚ヒレ 小麦 注文・変更締め切り日 9月3日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 豚ヒレの和風トマトソース蒸し南瓜添え ❸ 小松菜とツナの炒め物 ❹ 蓮根の柚香漬け ❺ 梅酒ジュレ杏の甘煮添え 熱 542kcal 塩 1.56g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 秋鮭の塩焼き 染めおろし添え ❹ ほうれん草の生姜和え／金時豆の甘煮 熱 445kcal 塩 2.41g	**9** 愛媛県産八幡鯛 小麦 乳成分 卵 カシューナッツ 注文・変更締め切り日 9月4日(17:00)まで ❶ 華風炊き込みご飯 旬のおすすめ ❷ 愛媛県産八幡鯛の萩蒸し菊花あんかけ ❸ カリフラワーと長葱のじゃこ炒め ❹ おくらのカシューナッツ和え／冬瓜と紫玉葱のさっぱり漬け 熱 543kcal 塩 2.71g ❶ パン（ライ麦パン） ❷ 野菜のコンソメスープ ❸ チーズスクランブルエッグ 人参グラッセ添え ❹ 土佐酢ドレッシングサラダ ❺ フルーツ 熱 448kcal 塩 2.70g	**10** 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 9月7日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ バターチキンカレー ❸ 秋茄子とアスパラのソテー ❹ キャベツとわかめのナムル ❺ アロエ入りやわらか抹茶ミルク 熱 597kcal 塩 2.82g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 牛肉と里芋の芋煮風 ❹ ケールのわさび和え MCT ❺ フルーツ 熱 465kcal 塩 2.64g	**11** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月8日(17:00)まで ❶ 栗ごはん ❷ 照り焼きポークハンバーグ ❸ 青梗菜となめこのさっと煮 ❹ くらげの中華風甘酢 ❺ フルーツ 熱 553kcal 塩 2.69g ❶ ご飯 ❷ 素麺入り梅昆布汁 ❸ かれいの金山寺味噌漬け焼き ❹ いかと小松菜の和え物／長芋と枝豆の酢の物 熱 438kcal 塩 2.82g	**12** 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 9月9日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 太刀魚のムニエル マッシュルームソース ❸ あさりとほうれん草の洋風煮 ❹ 切干大根とコーンの辛子マヨ ❺ チーズゼリー無花果ソース 熱 604kcal 塩 2.33g ❶ 発芽玄米入りご飯 ❷ 赤出し ❸ 鶏肉の柚庵蒸し ❹ 黒豆とひじきの炒り煮／キャベツの胡桃和え 熱 449kcal 塩 2.71g
13 小麦 卵 かに 注文・変更締め切り日 9月9日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 牛肉と丁字麸のすき焼き風 温泉卵添え ❸ ②用の温泉卵 ❹ 冬瓜とアスパラの煮物生姜仕立て ❺ 白菜のピリリ漬け ❻ フルーツ 熱 541kcal 塩 2.84g ❶ ご飯 ❷ もずくスープ ❸ トラウトサーモンの塩焼き ❹ ほうれん草の蟹和え／蓮根の甘酒入り酢漬け 熱 470kcal 塩 2.02g	**14** 麦とろ 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 9月9日(17:00)まで ❶ 麦とろ（もち麦入りご飯） ❷ 麦とろ（とろろ） ❸ 鯖の味噌煮 焼き葱添え ❹ 手作り豆腐 菊花あんかけ ❺ おくらとえのきの和え物 熱 602kcal 塩 2.86g ❶ パン（くるみパン） ❷ 洋風野菜スープ ❸ スクランブルエッグ ブロッコリーソテー添え ❹ 彩り豆入りアメリカンドレッシングサラダ 熱 452kcal 塩 2.63g	**15** 揚げ物 牛ヒレ 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月10日(17:00)まで ❶ パプリカピラフ ❷ 牛ヒレのカツレツ マスタードソース ❸ カリフラワーのスープ煮 ❹ ひじきの洋風酢漬け ❺ 紅茶ジュレクリームシロップ 熱 606kcal 塩 2.69g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 松風焼き（鶏肉） ❹ 青梗菜と白滝の土佐和え ❺ フルーツ 熱 431kcal 塩 2.46g	**16** 小麦 注文・変更締め切り日 9月11日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 豚肉のしゃぶしゃぶ風盛り合せ ❸ ②用の胡麻だれ ❹ 里芋と栗のなめこあんかけ ❺ 蓮根と茗荷のわさび醤油 ❻ フルーツ 熱 563kcal 塩 2.33g ❶ ご飯 ❷ 素麺入り清汁梅風味 ❸ 赤魚の西京蒸し あわ麸の含め煮添え ❹ ほうれん草の山椒和え MCT ／キャベツの甘酢 熱 440kcal 塩 2.80g	**17** 小麦 乳成分 えび 注文・変更締め切り日 9月14日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 海老入り豆腐シュウマイ 黒酢ダレ ❸ 南瓜のそぼろ煮 ❹ ずいきの酒粕風味 ❺ 手作りルバーブジャム入りグルト 熱 571kcal 塩 1.88g ❶ ご飯 ❷ 赤味噌汁 ❸ さわらの利久焼き ❹ あさりと昆布の炒り煮／柚香白菜 熱 448kcal 塩 2.67g	**18** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月15日(17:00)まで ❶ 茶めし ❷ 冬瓜入りおでん ❸ 牛肉とにんにくの芽のオイスターソース風味 Honey ❹ 紫玉葱とセロリのピクルス風 ❺ ハニーミルクゼリーと無花果のデザート 熱 575kcal 塩 2.62g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 鶏肉の照り焼き ❹ 切干大根とじゃこの煮物／白木耳と海藻の生姜酢 熱 457kcal 塩 2.87g	**19** 国産豚ヒレ 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月16日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 豚ヒレの有馬蒸し ❸ いんげんと油揚げのおかか炒り煮 ❹ 春雨と牛蒡と胡瓜の酢の物 ❺ 杏の洋酒煮 熱 594kcal 塩 2.10g ❶ パン（ライ麦パン） ❷ 金時豆入りトマトスープ ❸ ケールと挽肉のオムレツ ❹ ミックスサラダ特製人参ドレッシングかけ ❺ フルーツ 熱 448kcal 塩 2.62g
20 小麦 乳成分 カシューナッツ 注文・変更締め切り日 9月16日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 鶏肉とカシューナッツの炒め物（豆鼓醤入り） ❸ 小松菜の煮浸し ❹ キャベツと枝豆のさっぱり葱和え ❺ マンゴープリン 熱 559kcal 塩 1.97g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 肉じゃが（豚肉） ❹ ブロッコリーとえのきのわさび和え ❺ フルーツ 熱 472kcal 塩 2.59g	**21** 敬老の日 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 9月16日(17:00)まで ❶ お赤飯 ❷ 姫鯛の香梅漬け ❸ 車麸と南瓜の炊き合せ MCT ❹ カリフラワーと茎わかめの和え物 ❺ やわらかミルクティーデザート 熱 546kcal 塩 2.90g ❶ ご飯 ❷ 茗荷と三つ葉の清汁 ❸ 牛肉の金山寺味噌蒸し ❹ 里芋の胚芽和え／即席漬物 熱 432kcal 塩 2.57g	**22** 国民の休日 小麦 乳成分 えび 締め切り日注意！ 9月16日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 鯖ときのこのマリネ仕立て ❸ ケールと豚肉のコンソメ煮 ❹ 蓮根のバジル和え ❺ 紫野菜のゼリー 熱 615kcal 塩 1.86g ❶ ご飯 ❷ 赤出し ❸ 海老と野菜の五目炒め ❹ 黒豆と昆布の煮物／おくらの胡麻和え ❺ フルーツ 熱 451kcal 塩 2.59g	**23** 秋分の日 小麦 乳成分 卵 くるみ 締め切り日注意！ 9月16日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ さつま芋入りキーマカレー ❸ ブロッコリーのチーズ炒め ❹ コールスローサラダ ❺ プルーン寒天 熱 582kcal 塩 1.57g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ かれいの塩焼き 染めおろし添え ❹ 温泉卵 特製たれ添え ❺ 小松菜の胡桃和え 熱 441kcal 塩 2.81g	**24** 麦とろ 小麦 乳成分 卵 締め切り日注意！ 9月16日(17:00)まで ❶ 麦とろ（押し麦入りご飯） ❷ 麦とろ（とろろ） ❸ 豚肉の生姜炒め ❹ 青梗菜とさつま揚げのさっと煮 ❺ ヤングコーンの酢漬け ❻ キャロットゼリー 熱 560kcal 塩 2.44g ❶ パン（バターロール） ❷ ほうれん草ポタージュ ❸ スクランブルエッグ キャベツと無添加ベーコンのソテー添え ❹ 塩ぽん酢ジュレかけ春雨サラダ ❺ フルーツ 熱 484kcal 塩 2.70g	**25** 小麦 卵 かに 締め切り日注意！ 9月17日(17:00)まで ❶ 秋鮭甘酢そぼろと帆立の長月ちらし ❷ 蟹入り菊花真薯と秋茄子の炊き合せ ❸ 蓮根としめじの山椒炒め 旬のおすすめ ❹ ケールの辛子醤油 ❺ お月見団子 熱 621kcal 塩 2.92g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 ❹ 比叡湯葉といんげんの海苔和え ❺ フルーツ 熱 467kcal 塩 2.55g	**26** 小麦 乳成分 卵 締め切り日注意！ 9月18日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 和風おろしビーフハンバーグ ❸ ②用のたれ ❹ 白滝と葉大根の子まぶし ❺ シナモンドレッシングサラダ ❻ アセロラゼリーとレモンジュレ 熱 536kcal 塩 1.95g ❶ ご飯 ❷ 梅昆布汁 ❸ 赤魚の香味焼き 特製玉子焼き添え ❹ じゃが芋のアーモンド和え／小松菜の浅漬け 熱 435kcal 塩 2.57g
27 小麦 乳成分 えび 締め切り日注意！ 9月18日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 海老と帆立のワイン蒸しサフランソース ❸ カリフラワーと高野豆腐と挽肉のブイヨン煮 ❹ キャロット粒マスタードマリネ ❺ さつま芋とレーズンの洋風煮 熱 536kcal 塩 2.41g ❶ ご飯 ❷ 赤味噌汁 ❸ 牛肉と大豆の黒酢はちみつ煮 Honey ❹ ひじきの炒り煮／柚香白菜 MCT 熱 448kcal 塩 2.48g	**28** 国産豚ヒレ 小麦 卵 締め切り日注意！ 9月18日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 豚ヒレのソテー中華仕立て ❸ 冬瓜のふわふわ卵白あんかけ ❹ 三色野菜のカレー醤油 ❺ 黒蜜かけ豆かん風デザート 熱 543kcal 塩 2.43g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 生姜入り鮪のつみれ銀あんかけ ❹ 青梗菜となめこのみぞれ和え ❺ フルーツ 熱 457kcal 塩 2.90g	**29** 今月のイチ推し 小麦 乳成分 卵 えび くるみ 注文・変更締め切り日 9月24日(17:00)まで ❶ 秋の鶏牛蒡ご飯 ❷ 松茸と鱧（はも）の土瓶蒸し風 ❸ ②用の具 ❹ 南瓜の含煮 ❺ 小松菜のわさび和え ❻ クランベリージュレ無花果のコンポート添え 熱 545kcal 塩 2.80g ❶ パン（くるみパン） ❷ 金時豆入り洋風野菜スープ ❸ チーズとほうれん草と無添加ベーコンの卵炒め ❹ ミックスサラダ特製人参ドレッシングかけ 熱 462kcal 塩 2.65g	**30** 揚げ物 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月25日(17:00)まで ❶ ご飯 ❷ 洋風豆腐団子のふんわり揚げ デミグラスソース ❸ あさりとケールのコンソメ仕立て ❹ 大根と黄菊のピクルス風 旬のおすすめ ❺ 洋梨ゼリーアロエ添え 熱 590kcal 塩 2.38g ❶ 牛肉の彩りクッパ～韓国風お茶漬け～ ❷ ①用の汁（牛肉入り） ❸ 白菜の生姜和え／カリフラワーの酢の物 ❹ フルーツ 熱 441kcal 塩 1.98g	今月のイチ推し 500セット限定 29日［火］  秋の鶏牛蒡ご飯＆松茸と鱧（はも）の土瓶蒸し風	NEW 新メニュー 1日（火） とろろかけ牛肉うどん 秋茄子添え 3日（木） あさりとブロッコリーの酒蒸し仕立て 7日（月） 里芋のスープ煮帆立風味 8日（火） 豚ヒレの和風トマトソース蒸し南瓜添え 13日（日） 牛肉と丁字麸のすき焼き風 温泉卵添え 16日（水） 里芋と栗のなめこあんかけ 17日（木） 海老入り豆腐シュウマイ 黒酢ダレ 18日（金） 白木耳と海藻の生姜酢 25日（金） 蟹入り菊花真薯と秋茄子の炊き合せ 30日（水） 大根と黄菊のピクルス風

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。 Honey 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 9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
1,023kcal	49.5g	23.1g	152.3g

糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	鉄分
140.4g	12.0g	5.01g	313mg	6.7mg

ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
543μgRAE	0.80mg	0.67mg	112mg

（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を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
さば：ノルウェー
あじ：長崎県、福岡県、島根県、鳥取県、三重県
カラスカレイ：カナダ、アイスランド、ロシア、ドイツ
トラウトサーモン：ノルウェー、チリ、トルコ
海老：インドネシア
車海老：沖縄県、長崎県、熊本県
縞鯵：三重県、愛知県

※蟹（国内加工）はフレークを使用しています。 ※ は食彩倶楽部で使用している食材です。

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。
★千葉県産 こしひかり

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、鶏肉は国産品
※感染症などの影響により産地が一時変更になる場合がございます。
牛肉：オーストラリア、国産

野菜 太陽と大地の恵みを浴びた 美味しい野菜です。
人参：青森県、北海道
玉葱：北海道
大根：群馬県、青森県
ごぼう：青森県
ほうれん草：宮崎県
小松菜：群馬県、岩手県
トマト：群馬県、岩手県、福島県
南瓜：福島県、北海道
茄子：群馬県、福島県
キャベツ：群馬県、長野県
長葱：福島県、岩手県
ピーマン：岩手県、福島県
白菜：長野県
じゃが芋：北海道
さつま芋：茨城県、高知県
しめじ：長野県
えのき茸：長野県

※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。

9月 令和8年(2026年) 長月

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） **5,130円（税込）** 前金制

熱 熱量　塩 食塩相当量

※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。

今月のおすすめスープ

まろやかさとコク深さが身体に染み入る 9日 19日 27日「あさりと鶏肉の豆乳白ごま味噌スープ」

今月は、豆乳のまろやかさに香ばしい白ごまの風味をきかせた特製スープをご用意いたしました。あさりと鶏肉から出る旨みをベースに、こだわりの出汁と白味噌のほんのり甘い味わいを加えた、心が和むような一杯に仕上げてお届けいたします。夏の疲れが残りやすいこの時季にぴったりの、身体に染み入るようなコク深さをぜひお楽しみくださいませ。



「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・具だくさんスープ・フルーツ・飲むヨーグルト） ＞ の3食で健康を強力サポート！

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。

※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（9品目）は、「スタンダードコース」で使用する特定原材料（9品目）が含まれています。
※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。

日	月	火	水	木	金	土
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だ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）の酪農家の工場で絞りたての牛乳をそのまま、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度を決めています。自然な甘みとコクをお楽しみください。	**1** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 8月27日（17:00）まで ① ご飯 ② きのこ豚汁山椒風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 484kcal 塩 1.54g	**2** 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 8月28日（17:00）まで ① ご飯 ② 帆立と金時豆入りパンプキンポタージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 553kcal 塩 1.33g	**3** 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 8月31日（17:00）まで ① ご飯 ② つくねと焼き葱の梅とろみ汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 442kcal 塩 1.72g	**4** 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 9月1日（17:00）まで ① ご飯 ② マンハッタン風トマトとあさりのチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 505kcal 塩 1.34g	**5** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月2日（17:00）まで ① ご飯 ② 鶏肉のピリ辛韓国風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 433kcal 塩 1.88g
6 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月2日（17:00）まで ① ご飯 ② エスニック風ココナッツミルクスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 590kcal 塩 1.59g	**7** 小麦 乳成分 えび 注文・変更締め切り日 9月2日（17:00）まで ① ご飯 ② 豚肉と秋茄子の赤出し仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 463kcal 塩 1.65g	**8** 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 9月3日（17:00）まで ① ご飯 ② 帆立入りクリーミーキャロットスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 548kcal 塩 1.30g	**9** 小麦 乳成分 卵 カシューナッツ 注文・変更締め切り日 9月4日（17:00）まで ① ご飯 ② あさりと鶏肉の豆乳白ごま味噌スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト おすすめスープ 熱 488kcal 塩 1.78g	**10** 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 9月7日（17:00）まで ① ご飯 ② 豚肉と枝豆のコンソメ仕立てバジル風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 503kcal 塩 1.33g	**11** 小麦 乳成分 卵 えび 注文・変更締め切り日 9月8日（17:00）まで ① ご飯 ② 根菜入りにんにく風味海老味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 446kcal 塩 1.79g	**12** 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 9月9日（17:00）まで ① ご飯 ② 帆立と四種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 420kcal 塩 1.42g
13 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 9月9日（17:00）まで ① ご飯 ② 鶏つくねとさつま芋の赤味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 461kcal 塩 1.96g	**14** 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 9月9日（17:00）まで ① ご飯 ② あさり入りごろごろ野菜のホワイトチーズシチュウ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 593kcal 塩 1.67g	**15** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月10日（17:00）まで ① ご飯 ② 秋茗荷入り豚肉の沢煮椀 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 414kcal 塩 1.85g	**16** 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 9月11日（17:00）まで ① ご飯 ② 牛肉とビーツの赤いスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 500kcal 塩 1.69g	**17** 小麦 乳成分 えび 注文・変更締め切り日 9月14日（17:00）まで ① ご飯 ② 栗と黒豆入り参鶏湯風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 510kcal 塩 1.88g	**18** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月15日（17:00）まで ① ご飯 ② 豚肉と金時豆のカレースープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 506kcal 塩 1.38g	**19** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月16日（17:00）まで ① ご飯 ② あさりと鶏肉の豆乳白ごま味噌スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト おすすめスープ 熱 492kcal 塩 1.84g
20 小麦 乳成分 カシューナッツ 注文・変更締め切り日 9月16日（17:00）まで ① ご飯 ② 帆立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 560kcal 塩 1.50g	**21** 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 9月16日（17:00）まで ① ご飯 ② 鶏肉と枝豆入り味噌けんちん汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 463kcal 塩 1.70g	**22** 小麦 乳成分 えび 締め切り日注意！ 9月16日（17:00）まで ① ご飯 ② あさり入りとろーりチーズのポトフ風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 464kcal 塩 1.61g	**23** 小麦 乳成分 卵 くるみ 締め切り日注意！ 9月16日（17:00）まで ① ご飯 ② いわしつくねと南瓜の西京仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 470kcal 塩 2.64g	**24** 小麦 乳成分 卵 えび 締め切り日注意！ 9月16日（17:00）まで ① ご飯 ② 海老ともずくのトマトスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 454kcal 塩 1.47g	**25** 小麦 乳成分 卵 かに 締め切り日注意！ 9月17日（17:00）まで ① ご飯 ② 芋煮汁しょうゆ仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 390kcal 塩 1.49g	**26** 小麦 乳成分 卵 締め切り日注意！ 9月18日（17:00）まで ① ご飯 ② 豚肉と大豆のキャロットミルクスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 510kcal 塩 1.39g
27 小麦 乳成分 えび 締め切り日注意！ 9月18日（17:00）まで ① ご飯 ② あさりと鶏肉の豆乳白ごま味噌スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト おすすめスープ 熱 491kcal 塩 1.81g	**28** 小麦 乳成分 卵 締め切り日注意！ 9月18日（17:00）まで ① ご飯 ② 牛粗挽肉のメキシコ風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 487kcal 塩 1.80g	**29** 小麦 乳成分 卵 えび くるみ 注文・変更締め切り日 9月24日（17:00）まで ① ご飯 ② 帆立と冬瓜の味噌煮込み風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 454kcal 塩 1.62g	**30** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 9月25日（17:00）まで ① ご飯 ② 鶏肉とキャベツ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 556kcal 塩 1.79g			

健康倶楽部プレミアム9月分製品1セットの栄養量の平均

（七訂日本食品標準成分表による）

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,511kcal	70.8g	35.7g	225.9g

糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	鉄分
207.7g	18.2g	6.67g	610mg	10.3mg

ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
730μgRAE	1.11mg	1.07mg	170mg

「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。

2食の和食膳コース 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。

ご注意 食彩倶楽部は、カロリー・塩分のコントロールをしておりません。
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ご確認の上、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） **5,400円（税込）** 前金制

※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。

6日［日］



小麦 かに
200セット限定

阿波尾鶏と松茸の冶部煮仕立て

注文・変更締め切り日 9月2日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：帆立と切り昆布の京風旨煮御飯
② 汁　物：蟹入り真丈のお清まし
③ 汁物の具
④ 煮　物：阿波尾鶏と松茸の冶部煮仕立て
熱 473kcal 塩 4.21g

翌朝食
① 御　飯：戻り鰹と竹の子の有馬煮御飯
② 汁　物：秋茗荷と陸蓮根（おくら） の仙台味噌汁
③ 汁物の具
④ 煮　物：煮穴子と季節野菜の炊き合せ　利久あん
熱 483kcal 塩 2.69g

厨房から
夕食④の煮物は、徳島県のブランド地鶏である“阿波尾鶏”を、秋の風物詩である松茸と共に冶部煮に仕立てました。適度な歯応えとうま味の濃さが特徴である阿波尾鶏と季節野菜をじっくりと煮込んだ奥深い味わいをどうぞご賞味ください。
翌朝食④の煮物は、やさしく蒸し上げたやわらかな煮穴子や揚げ茄子、冬瓜の煮物やいちじく甘酢煮の炊き合せでございます。コクのある白胡麻のあんでお召し上がりくださいませ。

13日［日］



今日の一推し
小麦 卵 えび
200セット限定

黒毛和牛ヒレ肉の上新粉蒸し西京風味 百合根真丈の木の実焼き添え

注文・変更締め切り日 9月9日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：萩御飯　松前風味
② 汁　物：黄菊更紗（さらさ）椀
③ 汁物の具
④ 蒸し物：黒毛和牛ヒレ肉の上新粉蒸し西京風味 百合根真丈の木の実焼き添え
熱 584kcal 塩 3.34g

翌朝食
① 御　飯：豚肉と牛蒡ときのこの炒め煮御飯
② 汁　物：里芋とモロヘイヤの合せ味噌汁
③ 汁物の具
④ 煮　物：トラウトサーモンの梅酒炊き　旬野菜添え
熱 467kcal 塩 3.37g

厨房から
夕食④の蒸し物は、黒毛和牛ヒレ肉をやわらかく蒸し上げ西京味噌をベースにした特製味噌を添えました。焼き葱や揚げ茄子が風味を引き立ててくれます。木の実焼きも手が込んだ自慢の一品。百合根に白身魚やいかのすり身を混ぜて蒸してから、アーモンドスライスをつけて焼いて仕上げます。多彩な味わいをどうぞお楽しみください。
翌朝食④の煮物は、脂の乗ったトラウトサーモンを、梅肉と梅酒でさっぱりと炊き上げました。旬の野菜と共にどうぞご賞味ください。

20日［日］



小麦 卵 えび
200セット限定

天ぷら三種と野菜揚げ盛り合せ ～車海老、活〆鰡、松茸～

注文・変更締め切り日 9月16日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：合鴨そぼろのもろ味噌漬け御飯
② 汁　物：慈姑（くわい）豆腐のお吸い物
③ 汁物の具
④ 揚げ物：天ぷら三種と野菜揚げ盛り合せ ～車海老、活〆鰡、松茸～
熱 679kcal 塩 2.57g

翌朝食
① 御　飯：浅利と野菜のあられ煮御飯
② 汁　物：芋茎（ずいき）と蓮根のお味噌汁
③ 汁物の具
④ 蒸し物：鰈の昆布焼酎蒸し 銀あん仕立て
熱 380kcal 塩 3.22g

厨房から
夕食④の揚げ物は、車海老、山口県産活〆鰡、松茸をシンプルに天ぷらに仕立て、ししとうとさつま芋の素揚げを盛り合せました。この季節ならではの多彩な食感をご賞味くださいませ。
翌朝食④の蒸し物は、鰈に焼酎の風味を十分に利かせ、切り昆布と共に丁寧に蒸し上げた一品でございます。小松菜に加え、彩りに赤パプリカの八方炊きを添えました。

27日［日］



小麦 卵 かに
200セット限定

縞鯵の東寺蒸し　柚子香銀あん

締め切り日注意！ 9月18日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：蟹甘酢そぼろと秋茗荷のお寿司
② 汁　物：鶏絞身の薬膳仕立てお吸い物
③ 汁物の具
④ 蒸し物：縞鯵（しまあじ）の東寺蒸し　柚子香銀あん
熱 498kcal 塩 3.95g

翌朝食
① 御　飯：御飯　国産牛肉と茸の八方煮添え
② 汁　物：貝柱と三つ葉の赤出し
③ 汁物の具
④ 煮　物：手作りさつま揚げと焼き茄子の炊き合せ
熱 526kcal 塩 3.23g

厨房から
夕食④の蒸し物は、高級魚で知られる脂ののった上品な味わいの「縞鯵（しまあじ）」を、栗と共に湯葉で包み季節の「蒸し物」に調理いたしました。柚子皮入りの風味豊かなあんで熱々をお召し上がりください。青菜と舞茸の八方炊き添えです。
翌朝食④の煮物は、白身魚のすり身に牛蒡や人参、葱を混ぜ合せて作った自慢のさつま揚げでございます。季節に合わせて南瓜や焼き茄子を盛り合せました。生姜のきいた煮汁でお召し上がりくださいませ。

ストークポイント 応募キャンペーン

ストークお食事宅配便をご利用の皆さまに感謝をこめて「ストークポイント応募キャンペーン」を実施しています。

ストークポイントを貯めて、ご応募ください。

シルバーウィーク期間中の9月19日（土）～9月23日（水）は、ダブルストークポイントキャンペーンを実施いたします。
※上記対象期間中にお届けする健康倶楽部・食彩倶楽部のお食事は「献立表」の応募券が2ポイントになります。

A賞 3名様 10ポイント／1口

新宿高野本店 メロン＆季節のフルーツ詰合せ

※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。

メロンをはじめ、秋のおすすめフルーツをバラエティー豊かに詰合せてお届けいたします。

※メロンの画像はイメージです。収穫状況により実物と異なる場合がございます。

TAKANO SHINJUKU TOKYO SINCE 1885



お届け時期：10月下旬頃の発送となります。

B賞 10名様 5ポイント／1口

熊本県　やまえ堂
栗きんとん＆大粒栗渋皮煮詰合せ
栗きんとん100g×3個、大粒栗渋皮煮8粒

九州熊本県南部に位置する自然豊かな山江村は、日本を代表する栗の産地の一つです。やまえ栗は昭和52年に昭和天皇に献上され、全国的にも注目を集めました。
無添加・無着色のやまえ栗を砂糖と塩のみで仕上げた栗きんとんと大粒の利平栗をグラニュー糖のみで仕上げた渋皮煮。栗本来の素朴な美味しさをお楽しみいただきます。



お届け時期：10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（レパスト宅配サービス 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 **2026年8月1日（土）～2026年9月30日（水）**

締め切り日 **2026年10月9日（金）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（10月下旬）をもって代えさせていただきます。
応募券は8、9月分を締切日までにご応募ください。

お知らせ

2026年9月の祝日に伴う注文変更締切日及び電話受付休業日にご留意ください。

お届け日	注文締切日	電話受付
9月21日（月）	9月16日（水）午後5時まで	休業日
9月22日（火）		
9月23日（水）		
9月24日（木）		通常営業日

お届け日	注文締切日	電話受付
9月25日（金）	9月17日（木）午後5時まで	通常営業日
9月26日（土）	9月18日（金）午後5時まで	休業日
9月27日（日）		
9月28日（月）		通常営業日