12月 令和8年（2026年） 師走

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！



冬の食卓に欠かせない「白菜」。じっくりと寒さに晒されることで甘みと瑞々しさが増す白菜は、冬ならではのごちそうです。やわらかく、比較的消化しやすいといわれており、この時季にぴったりの身体に優しい食材です。お料理の美味しさを引き立てる滋味豊かな旬の味覚を、お召し上がりください。

＜栄養＞
・カリウム
・ビタミンC
・ビタミンK

※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：野菜と果物の品目ガイド（株式会社農経新聞社発行）

- 4日（金） 翌朝食②
- 8日（火） 夕食①
- 12日（土） 翌朝食④
- 16日（水） 夕食②
- 18日（金） 夕食④
- 21日（月） 翌朝食③
- 26日（土） 翌朝食④
- 29日（火） 夕食⑤
- 31日（木） 夕食②

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］



NEW 海老とあさりと帆立の海鮮ビビンバ 温泉卵添え

8日［火］



秋田名物きりたんぽ鍋

11日［金］



NEW 高座豚ヒレと海老のフライ盛り合せ 特製ソース添え

21日［月］



鹿児島県産大森淡水うなぎと海老のちらし寿司

●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
健康倶楽部 スタンダード 2食のお食事コース 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。	NEW 新メニュー 3日（木） 海老とあさりと帆立の海鮮ビビンバ温泉卵添え 6日（日） 由比産桜海老と長芋の香味和え 11日（金） 高座豚ヒレと海老のフライ盛り合せ 特製ソース添え 12日（土） 赤魚の梅味噌焼き 17日（木） 豚肉とキャベツの特製スタミナうどん 21日（月） 蕪の比叡湯葉豆乳あんかけ 23日（水） 梅酒ゼリー白玉と栗の甘露煮添え 25日（金） トラウトサーモンと南瓜のクリーミーチーズグラタン仕立て 26日（土） 白菜とひよこ豆のじゃこなます 27日（日） カリフラワーのたらこバター炒め 31日（木） 愛媛県産灘鯥入り雑煮博多風 あごだし仕立て	**1** 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 11月26日（17:00）まで ❶ 茶めし ❷ **おでん** ❸ カリフラワーの蟹炒め ❹ アスパラとしめじの柚子こしょう和え ❺ ブルーベリーミルグルト 熱 546kcal 塩 2.89g ❶ ご飯 ❷ 赤出し ❸ 豚肉と野菜の炒め物 ❹ 大豆の煮物／蕗の甘酢 熱 449kcal 塩 2.47g	**2** 麦とろ 小麦 くるみ 注文・変更締め切り日 11月27日（17:00）まで ❶ 麦とろ（押し麦入りご飯） ❷ 麦とろ（とろろ） ❸ **牛肉の熟成黒豆味噌蒸し** ❹ 小松菜と白滝の信田煮 ❺ 牛蒡の胡桃和え ❻ アセロラジュレ 熱 556kcal 塩 2.67g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 鶏肉と野菜の炊き合せ ❹ 菜の花のきな粉和え／ひじきと切干大根の酢漬け 熱 445kcal 塩 2.74g	**3** 小麦 乳成分 卵 えび 注文・変更締め切り日 11月30日（17:00）まで ❶ 海老とあさりと帆立の海鮮ビビンバ 温泉卵添え NEW ❷ ①用の温泉卵 ❸ 中華スープ ❹ 焼き茄子とブロッコリーの生姜浸し ❺ 洋梨寒天とアロエのデザート 熱 544kcal 塩 2.90g ❶ パン（バターロール） ❷ 洋風野菜スープ ❸ メバルの和風ムニエル ❹ ひよこ豆入り特製人参ドレッシングサラダ ❺ フルーツ 熱 456kcal 塩 2.59g	**4** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月1日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **かれいの粕漬焼き** ❸ 里芋のそぼろ煮 ❹ 葉大根の蕪みぞれ和え MCT ❺ 豆乳ゼリー小倉餡添え 熱 538kcal 塩 1.99g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ もっちりあわ麸と百合根入り茶碗蒸し ❹ ロマネスコの梅和え ❺ フルーツ 熱 445kcal 塩 2.83g	**5** 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 12月2日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **蟹入りきのこ饅頭　銀あんかけ** ❸ 菜の花と牛肉の炒め物 ❹ 蓮根のおかか和え ❺ 粒々マンゴーミルク 熱 536kcal 塩 2.27g ❶ ご飯 ❷ 庄内麸入り清汁あごだし仕立て ❸ 寒鰆の西京焼き 特製玉子焼き添え ❹ 即席漬物／さつま芋の甘煮 ❺ フルーツ 熱 517kcal 塩 2.29g
6 小麦 えび 注文・変更締め切り日 12月2日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **豚肉の胡麻酢浸し** ❸ 竹の子とさつま揚げのうま煮 ❹ 由比産桜海老と長芋の香味和え ❺ 梅酒ジュレ 熱 529kcal 塩 2.62g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 鶏肉の山椒蒸し ❹ あさりと大豆と蕪の炒り煮／二色野菜の酢漬け ❺ フルーツ 熱 442kcal 塩 2.54g	**7** 牛ヒレ 小麦 乳成分 カシューナッツ 注文・変更締め切り日 12月2日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **牛ヒレのステーキ　シャリアピンソース** ❸ ほうれん草と春雨のコンソメ煮 ❹ カリフラワーのマリネ仕立て ❺ 紫野菜の寒天 熱 549kcal 塩 2.00g ❶ ご飯 ❷ 赤味噌汁 ❸ 鮭の塩焼き　染めおろし添え ❹ 菜の花のカシューナッツ和え MCT／蕗のピリリ漬け 熱 436kcal 塩 2.39g	**8** 鍋 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月3日（17:00）まで ❶ 秋田名物きりたんぽ鍋 旬のおすすめ ❷ ①用の汁 ❸ 小松菜と慈姑の味噌風味 ❹ 長ひじきの酢の物 ❺ 林檎のコンポート特製カスタードソース 熱 560kcal 塩 2.57g ❶ パン（ライ麦パン） ❷ 彩り豆入りミネストローネスープ ❸ スクランブルエッグ ロマネスコソテー添え ❹ 塩ぽん酢ジュレサラダ 熱 447kcal 塩 2.76g	**9** 小麦 卵 注文・変更締め切り日 12月4日（17:00）まで ❶ 貝柱と三つ葉のばらちらし寿司 ❷ **鯖の煮付** ❸ ブロッコリーと比叡湯葉のおかか煮 ❹ 葉大根ともやしの生姜和え ❺ フルーツ 熱 608kcal 塩 2.80g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 豚肉の蜂蜜入りさっぱり煮 Honey ❹ 温泉卵　特製たれ添え ❺ 青梗菜の和え物 熱 489kcal 塩 2.66g	**10** 小麦 乳成分 かに 注文・変更締め切り日 12月7日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **麻婆豆腐（豆鼓醤入り）** ❸ 菜の花の煮浸し ❹ 蟹とセロリの酢漬け ❺ 抹茶ゼリークリームシロップ 熱 544kcal 塩 2.27g ❶ ご飯 ❷ 蓮根のあられ汁 ❸ 真鱈の焼き漬け ❹ 小松菜のわさび和え／金時豆の甘煮 ❺ フルーツ 熱 445kcal 塩 2.44g	**11** 高座豚 揚げ物 小麦 卵 えび 注文・変更締め切り日 12月8日（17:00）まで ❶ しめじと蕗の炊き込みご飯 ❷ 高座豚ヒレと海老のフライ盛り合せ 特製ソース添え ❸ 南瓜の含煮 ❹ 春菊と大根の海苔和え NEW ❺ 柚子のジュレ 熱 624kcal 塩 2.61g ❶ ご飯 ❷ 精進汁 ❸ 鶏肉と野菜のうま塩煮 ❹ 黒豆と昆布の炒り煮／紫玉葱の甘酢 ❺ フルーツ 熱 475kcal 塩 2.81g	**12** 小麦 卵 注文・変更締め切り日 12月9日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ 赤魚の梅味噌焼き ❸ カリフラワーの淡雪あんかけ ❹ 葉大根とあさりの和え物 ❺ あべ川寒天　黒蜜きな粉添え 熱 542kcal 塩 2.25g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 肉じゃが（牛肉） ❹ 白菜の酢の物／青梗菜の胡麻和え 熱 463kcal 塩 2.74g
13 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 12月9日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **寒鰆の翁焼き** ❸ 蓮根のしらす炒め柚子こしょう風味 ❹ 比叡湯葉といんげんの京風和え ❺ 白玉団子のさつま芋餡 熱 562kcal 塩 1.60g ❶ パン（くるみパン） ❷ 粒々コーンスープ ❸ スクランブルエッグほうれん草ソテー添え ❹ アメリカンドレッシングサラダ 熱 525kcal 塩 2.76g	**14** 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 12月9日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **チキンカレー** ❸ ブロッコリーと赤パプリカの子まぶし ❹ くらげとひじきの三杯酢 ❺ 特製やわらか杏仁 熱 553kcal 塩 2.05g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 豚肉と牛蒡の生姜炒め ❹ 切干大根と椎茸の辛子和え ❺ フルーツ 熱 462kcal 塩 2.41g	**15** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月10日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **煮込みビーフハンバーグ** ❸ 菜の花とアンチョビのソテー ❹ カリフラワーの和風ピクルス ❺ 白ワイン寒天と洋梨のデザート 熱 569kcal 塩 2.62g ❶ 十六穀ご飯 ❷ にゅう麺風清汁梅風味 ❸ 鮭の香味焼き 特製玉子焼き添え ❹ ひよこ豆のアーモンド味噌／即席漬物 熱 439kcal 塩 2.43g	**16** 今月のイチ推し 小麦 乳成分 愛媛県産灘鯥 注文・変更締め切り日 12月11日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ 愛媛県産灘鯥のかぶら鍋 旬のおすすめ ❸ ②用の汁 ❹ 春雨とパプリカの中華風甘酢／いんげんの酒粕和え ❺ ミルクゼリークランベリーソース 熱 595kcal 塩 2.56g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 鶏肉の照り焼き ❹ 温泉卵（手作り豆腐） ❺ 蓮根のわさび酢 熱 451kcal 塩 2.93g	**17** 小麦 卵 えび カシューナッツ 注文・変更締め切り日 12月14日（17:00）まで ❶ 豚肉とキャベツの特製スタミナうどん ❷ ①用の汁 ❸ 長芋の甘辛炒め ❹ 切り昆布ときのこの酢漬け ❺ プルーン寒天のデザート 熱 535kcal 塩 2.45g ❶ ご飯 ❷ 赤味噌汁 ❸ 干し海老とほうれん草の玉子焼き ❹ 南瓜のカシューナッツ和え／蕗の土佐酢 ❺ フルーツ 熱 483kcal 塩 2.70g	**18** 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月15日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **青森風おでん生姜味噌添え** ❸ ブロッコリーのささみ炒め ❹ 白菜の浅漬け ❺ ラズベリーハニーグルト Honey 熱 541kcal 塩 2.52g ❶ パン（ライ麦パン） ❷ カリフラワーの豆乳ポタージュ ❸ 牛肉のケチャップ炒め 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 477kcal 塩 2.65g	**19** 小麦 注文・変更締め切り日 12月16日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **鯖の鞍馬焼き（山椒使用）** ❸ 根菜の煮物 ❹ いかとおくらの華風和え ❺ フルーツ 熱 579kcal 塩 2.25g ❶ あずき粥 ❷ 豚肉ときのこの大和煮 ❸ あわ麸の炊き合せ ❹ いんげんの金山寺味噌和え／ビーツと牛蒡の紫漬け 熱 446kcal 塩 2.30g
20 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 12月16日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **鶏肉の梅肉蒸し** ❸ ずいきと生揚げの煮浸し ❹ 小松菜とえのきの海苔和え ❺ アセロラジュレクリームシロップ 熱 548kcal 塩 2.83g ❶ ご飯 ❷ にゅう麺風清汁 ❸ 真鱈のピリ辛焼き 特製玉子焼き添え ❹ ブロッコリーの胡和え／蟹としめじのみぞれ酢 熱 433kcal 塩 2.49g	**21** 鹿児島県産大森淡水うなぎ 小麦 卵 えび 注文・変更締め切り日 12月16日（17:00）まで ❶ 鹿児島県産大森淡水うなぎと海老のちらし寿司 ❷ 無の比叡湯葉豆乳あんかけ ❸ 菜の花と白滝のそぼろ炒め ❹ さつま芋の胡麻味噌 ❺ 抹茶寒天　杏の甘煮添え 熱 609kcal 塩 2.81g ❶ ご飯 ❷ 赤出し ❸ 牛肉と白菜の炊いたん柚子風味 ❹ 金時豆の煮物／蕗の酢漬け 熱 445kcal 塩 2.68g	**22** 国産豚ヒレ 小麦 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 12月17日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **豚ヒレの上新粉蒸し和風仕立て** ❸ 蓮根の信田煮 ❹ 南瓜の胡桃和え／キャベツの辛子醤油 ❺ フルーツ 熱 547kcal 塩 2.01g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 鶏肉の鎌倉焼き ❹ 温泉卵　特製たれ添え ❺ 切干大根の酢の物 熱 461kcal 塩 2.77g	**23** 揚げ物 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月18日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **赤魚の唐揚げ　柚子こしょうソース添え** ❸ 蕗と里芋の有馬煮（山椒使用） ❹ 牛肉とわかめのナムル ❺ 梅酒ゼリー白玉と栗の甘露煮添え 熱 576kcal 塩 2.14g ❶ パン（バターロール） ❷ あさり入り洋風野菜スープ ❸ グリーンオムレツ　ホワイトソース ❹ ミックスサラダ土佐酢ジュレがけ ❺ フルーツ 熱 446kcal 塩 2.88g	**24** Xmas Eve 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月21日（17:00）まで ❶ サフランライス ❷ **ビーフストロガノフ** ❸ ブロッコリーと無添加ベーコンのソテー ❹ キャロットオレンジ風味 ❺ 特製ババロア苺ソース添え 熱 583kcal 塩 2.68g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ 寒鰆の利久蒸し ❹ 菜の花の生姜和え ❺ フルーツ 熱 471kcal 塩 2.56g	**25** Xmas 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月22日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ トラウトサーモンと南瓜のクリーミーチーズグラタン仕立て ❸ ほうれん草とエリンギのスープ煮 ❹ キャベツとセロリのカレー醤油 ❺ 赤ワインジュレ林檎のコンポート添え 熱 615kcal 塩 2.02g ❶ ご飯 ❷ とろろ昆布入り清汁 ❸ 松風焼き（豚肉） ❹ 小松菜のわさび和え／蓮根と椎茸の酢漬け MCT 熱 430kcal 塩 2.09g	**26** 小麦 乳成分 えび 注文・変更締め切り日 12月23日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **海老のチリソース炒め** ❸ 大根と青梗菜と白木耳の薬膳風煮 ❹ 冷奴（手作り豆腐） ❺ 蕗の三杯酢 ❻ フルーツ 熱 546kcal 塩 2.80g ❶ 発芽玄米入りご飯 ❷ 精進汁 ❸ 鶏肉の照り焼き ❹ ひじきと春雨の炒り煮 旬のおすすめ／白菜とひよこ豆のじゃこなます 熱 458kcal 塩 2.69g
27 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 12月23日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **牛肉のしゃぶしゃぶ風盛り合せ** ❸ ②用の特製胡麻だれ ❹ カリフラワーのたらこバター炒め ❺ 紫玉葱と牛蒡のピクルス風 熱 532kcal 塩 1.96g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ メバルの塩焼き　蕪の染めおろし添え ❹ ほうれん草の辛子和え／ロマネスコの浅漬け 熱 442kcal 塩 2.86g	**28** 鳥取県産大山どり 小麦 乳成分 卵 かに くるみ 注文・変更締め切り日 12月23日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **鳥取県産大山どりの粕漬蒸し** ❸ 南瓜入り茶碗蒸し蟹あんかけ ❹ おくらと大豆のお浸し／人参とえのきの甘酢 ❺ フルーツ 熱 543kcal 塩 2.15g ❶ パン（くるみパン） ❷ クリームスープ ❸ 真鱈のムニエル　イタリアントマトソース ❹ 海藻サラダ特製和風ドレッシング 熱 454kcal 塩 3.00g	**29** 麦とろ 小麦 注文・変更締め切り日 12月24日（17:00）まで ❶ 麦とろ（もち麦入りご飯） ❷ 麦とろ（とろろ） ❸ **特製鯖のつみれ生姜仕立て** ❹ 蕗とつきこんにゃくの炒り煮 ❺ 白菜とずいきの金山寺味噌和え／プルーンの洋酒煮 熱 536kcal 塩 2.87g ❶ ご飯 ❷ 味噌汁 ❸ あさりと豆腐のとろみ煮 ❹ ブロッコリーの山椒和え ❺ フルーツ 熱 432kcal 塩 2.62g	**30** 国産豚ヒレ 小麦 注文・変更締め切り日 12月25日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ **豚ヒレとにんにくの芽の黒酢炒め** ❸ 菜の花と焼き茄子の煮浸し ❹ もやしの昆布風味 MCT Honey ❺ 紅茶寒天みつ豆風 熱 541kcal 塩 2.27g ❶ ご飯 ❷ もずくスープ ❸ 肉じゃが（牛肉） ❹ 小松菜とツナの炒り煮／なめこと慈姑の酢の物 熱 464kcal 塩 2.55g	**31** 大晦日 鍋 愛媛県産灘鯥 小麦 卵 えび 注文・変更締め切り日 12月28日（17:00）まで ❶ ご飯 ❷ 特製味噌ちゃんこ鍋 ❸ ②用の汁 ❹ 茎わかめと蓮根の三杯酢 ❺ クランベリージュレ洋梨のコンポート添え 熱 551kcal 塩 2.55g おせち風特別メニュー ❶ ご飯 ❷ 愛媛県産灘鯥入り雑煮博多風 あごだし仕立て ❸ ②用の具（白玉団子入り） ❹ ふくさ卵 ❺ 黒豆の甘煮／紅白なます 熱 494kcal 塩 2.22g	今月のイチ推し  16日［水］ 500セット限定 愛媛県産灘鯥のかぶら鍋

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 12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
1,018kcal	50.2g	22.4g	152.4g

糖質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	鉄分
139.4g	13.0g	5.03g	336mg	7.3mg

ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
521 μgRAE	0.79mg	0.74mg	126mg

（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
秋鮭：北海道、ロシア
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
鰤：愛媛県
海老：インドネシア
車海老：沖縄県、長崎県、熊本県
真鯛：愛媛県
※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：茨城県、千葉県、埼玉県
玉葱：北海道
大根：千葉県、神奈川県
ごぼう：青森県
ほうれん草：宮崎県
小松菜：茨城県、千葉県
トマト：岐阜県、熊本県
南瓜：北海道、メキシコ、ニュージーランド
茄子：高知県、熊本県
キャベツ：茨城県、愛知県
長葱：茨城県、千葉県
ピーマン：高知県、宮崎県
白菜：茨城県
じゃが芋：北海道
さつま芋：茨城県
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。

12月 令和8年(2026年) 師走

3食のお食事コース

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

心までほっこりと温まる　やさしい味わい　7日 15日 31日
「ボストン風あさりのチャウダー」

今月は、日に日に寒さが増すこの時季にぴったりのスープをご用意いたしました。ボストン風のチャウダーは、アメリカ北部で親しまれている、牛乳や生クリームでまろやかに仕上げるスープです。あさりの旨みとクリームのコクに、たっぷりの野菜の自然な甘みやベーコンの風味が溶け込み、豆も加わって食べ応えのある一品に。クリーミーでほっと心まで温まる味わいを、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
健康倶楽部プレミアム12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 1,510kcal / たんぱく質 71.5g / 脂質 34.5g / 炭水化物 227.6g 糖質 208.1g / 食物繊維 19.4g / 食塩相当量 6.72g / カルシウム 633mg / 鉄分 10.7mg ビタミンA 706μgRAE / ビタミンB1 1.10mg / ビタミンB2 1.14mg / ビタミンC 188mg 「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。		1 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 11月26日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏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 485kcal 塩 1.37g	2 小麦 乳成分 くるみ 注文・変更締め切り日 11月27日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚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 417kcal 塩 1.69g	3 小麦 乳成分 卵 えび 注文・変更締め切り日 11月30日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉入り牛肉のトマトスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 450kcal 塩 1.49g	4 小麦 乳成分 卵 えび 注文・変更締め切り日 12月1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 411kcal 塩 1.97g	5 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 12月2日(17:00)まで ① ご飯 ② アーモンドと南瓜のポタージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 623kcal 塩 2.15g
6 小麦 乳成分 えび 注文・変更締め切り日 12月2日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立と生姜入りのっぺい汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 464kcal 塩 1.68g	7 小麦 乳成分 カシューナッツ 注文・変更締め切り日 12月2日(17:00)まで ① ご飯 ② ボストン風あさりのチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト おすすめスープ 熱 573kcal 塩 1.44g	8 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月3日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉ときのこの味噌けんちん汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 456kcal 塩 1.96g	9 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月4日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と大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 530kcal 塩 1.33g	10 小麦 乳成分 かに 注文・変更締め切り日 12月7日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉とさつま芋の西京仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 480kcal 塩 1.94g	11 小麦 乳成分 卵 えび 注文・変更締め切り日 12月8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 565kcal 塩 1.31g	12 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月9日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉とやま芋のとろとろ和風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 488kcal 塩 1.95g
13 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 12月9日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と黒胡麻の薬膳スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 461kcal 塩 1.99g	14 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 12月9日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉の酒粕入り緑の豆乳スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 520kcal 塩 1.90g	15 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月10日(17:00)まで ① ご飯 ② ボストン風あさりのチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト おすすめスープ 熱 548kcal 塩 1.44g	16 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 12月11日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と道明寺団子の和風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 449kcal 塩 1.80g	17 小麦 乳成分 卵 えび カシューナッツ 注文・変更締め切り日 12月14日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉とごろごろ野菜のカレーシチュウ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 543kcal 塩 1.47g	18 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月15日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と春雨のピリ辛韓国風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 452kcal 塩 1.75g	19 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 12月16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 509kcal 塩 1.91g
20 小麦 乳成分 卵 かに 注文・変更締め切り日 12月16日(17:00)まで ① ご飯 ② あさりと根菜の呉汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 500kcal 塩 1.91g	21 小麦 乳成分 卵 えび 注文・変更締め切り日 12月16日(17:00)まで ① ご飯 ② 白いんげん豆入り南瓜とカリフラワーのクリームスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 539kcal 塩 1.49g	22 小麦 乳成分 卵 くるみ 注文・変更締め切り日 12月17日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立とよもぎ麸入り梅昆布汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 409kcal 塩 1.86g	23 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月18日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と白菜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 564kcal 塩 1.84g	24 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月21日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と長芋の赤出し仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 488kcal 塩 1.69g	25 小麦 乳成分 卵 注文・変更締め切り日 12月22日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉入りボルシチ風ビーツのシチュウ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 498kcal 塩 1.74g	26 小麦 乳成分 卵 えび 注文・変更締め切り日 12月23日(17:00)まで ① ご飯 ② いわしつくねと焼き葱の柚子胡椒汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 424kcal 塩 1.66g
27 小麦 乳成分 えび 注文・変更締め切り日 12月23日(17:00)まで ① ご飯 ② 海老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 428kcal 塩 1.56g	28 小麦 乳成分 卵 かに くるみ 注文・変更締め切り日 12月23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 446kcal 塩 1.69g	29 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 12月24日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉のトマトバジルスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 511kcal 塩 1.43g	30 小麦 乳成分 注文・変更締め切り日 12月25日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立と金時豆の人参入り豆乳味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 453kcal 塩 1.68g	31 小麦 乳成分 卵 えび 注文・変更締め切り日 12月28日(17:00)まで ① ご飯 ② ボストン風あさりのチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト おすすめスープ 熱 551kcal 塩 1.45g	**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。

2食の和食膳コース

食彩倶楽部 SHOKUSAI KURABU しょくさいくらぶ

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 卵

灘鰤の特製つみれ雲あん　冬野菜添え

注文・変更締め切り日 12月2日(17:00)まで

夕食
① 御　飯：河豚の黄身揚げと占地の御飯
② 汁　物：蓬麩と三つ葉の清まし汁　追い鰹風味
③ 汁物の具
④ 蒸し物：灘鰤の特製つみれ雲あん　冬野菜添え
灘鰤
熱 584kcal 塩 3.74g

翌朝食
① 御　飯：御飯　豚そぼろと蓮根の山椒煮添え
② 汁　物：魚介のすり流し
③ 汁物の具
④ 焼き物：鰈の双身焼き　柚子と豆腐の葛寄せ添え
熱 450kcal 塩 2.79g

厨房から
夕食④の蒸し物は、絶品と言われるほど高品質の愛媛県産灘鰤を使用した特製つみれを、大根おろしと多めのみりんを加えた褒あんで仕上げた季節料理でございます。旨みたっぷりに炊き上げた牛蒡や里芋と共にご賞味ください。
翌朝食④の焼き物は、鰈を酒塩で風味付けし、椎茸や葱の入った黄身衣をのせて丁寧に焼き上げました。柚子の香り漂う豆腐の寄せ物も脇役として添えてあります。

13日［日］

今日の一推し



小麦 乳成分 卵 えび かに くるみ

車海老と八幡鯛の金婦羅

注文・変更締め切り日 12月9日(17:00)まで

夕食
① 御　飯：蟹三昧御寿司
② 汁　物：百合根手毬真丈の清まし汁
③ 汁物の具
④ 揚げ物：車海老と八幡鯛の金婦羅
車海老 八幡鯛
熱 648kcal 塩 3.44g

翌朝食
① 御　飯：鮪と胡桃の山河焼き風御飯
② 汁　物：季節のきのこ酒粕とろろ仕立て
③ 汁物の具
④ 煮　物：大山どりと根菜の塩八方あん
熱 484kcal 塩 3.82g

厨房から
夕食④の揚げ物は、卵黄が入った衣で揚げた車海老と八幡鯛の色鮮やかな天婦羅でございます。添え野菜のいんげんや紫芋と共に色合いもお楽しみいただける一品です。
翌朝食④の煮物は、鳥取県産大山どりの旨みと根菜の持つ力強さが際立つ、味わい深い一品でございます。数種の根菜と共に熱々のあんでお召し上がりくださいませ。

20日［日］



小麦 卵

黒毛和牛ヒレ肉のステーキ　柚子胡椒ソース
～九条葱と和洋折衷の香り～

注文・変更締め切り日 12月16日(17:00)まで

夕食
① 御　飯：真鱈の利久ほぐし身御飯
② 汁　物：鱈子入り長芋羹のお吸い物
③ 汁物の具
④ 焼き物：黒毛和牛ヒレ肉のステーキ　柚子胡椒ソース
～九条葱と和洋折衷の香り～
黒毛和牛
熱 473kcal 塩 3.28g

翌朝食
① 御　飯：竹の子のじゃこ金平御飯
② 汁　物：庄内麸と錦糸卵の赤出し
③ 汁物の具
④ 煮　物：牛蒡入り鮭団子の東寺西京あん
熱 470kcal 塩 3.07g

厨房から
夕食④の焼き物は、上質な黒毛和牛のヒレ肉に下味をしてやわらかく焼き上げ、柚子こしょう風味のソースをかけました。最後に添える旬の九条葱がお料理を引き立ててくれます。ソースには洋風だしを加え、和と洋のモダンさを融合させたオリジナル料理です。彩り野菜と共にどうぞお楽しみくださいませ。
翌朝食④の煮物は、身がやわらかな鮭と粗く刻んだ牛蒡を赤味噌入りのお団子状に仕上げました。西京風味の豆乳汁でおぼろ状になったあんが、絶妙の調和を生む一品でございます。

27日［日］



小麦 乳成分 卵

合鴨の冶部煮　下仁田葱と旬野菜の炊き合せ

注文・変更締め切り日 12月23日(17:00)まで

夕食
① 御　飯：河豚そぼろの山椒風味松前御飯
② 汁　物：黄菊入り白子真丈のかぶら汁 塩仕立て
③ 汁物の具
④ 煮　物：合鴨の冶部煮
下仁田葱と旬野菜の炊き合せ
合鴨
熱 610kcal 塩 4.06g

翌朝食
① 御　飯：御飯　切り昆布の茸煮と梅肉添え
② 汁　物：五目野菜の粕汁
③ 汁物の具
④ 焼き物：寒鰆の黄身辛子焼き　慈姑カステラ添え
熱 539kcal 塩 3.83g

厨房から
夕食④の煮物は、国産合鴨を使用し、下仁田葱をはじめ旬野菜と共に、金沢県の郷土料理の代表とも言える治部煮に仕立てました。肉のうま味が凝縮し、下仁田葱の甘みが加わった今しか食べられない特製料理です。ぜひご賞味くださいませ。
翌朝食④の焼き物は、程よく脂ののった寒鰆に粒辛子と卵黄の濃厚な風味を十分に付け、丁寧に二度焼きして仕上げました。慈姑の入った蒸し物もやわらかく、上品な甘さに仕立てた自慢の一品です。

年末特別企画

3ヵ月間に延長!!

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。

特賞 2名様　15ポイント／1口

2027年お正月用
ストークお食事宅配便 からだにやさしいおせち®

一品一品丁寧に作られた本格的なおせち料理です。献立設計のスペシャリストが、余計な調味料を可能な限り取り除き、出汁と素材の旨味を活かす調理方法を取り入れることで、心動かす“おいしさ”と“栄養バランス”を実現しています。



お届け日：12月30日(水)

応募締め切り日
※2026年12月18日(金)当社必着（応募締め切り日にご注意ください）

A賞 5名様　10ポイント／1口

新宿高野本店　紅白いちご詰合せ 紅ほっぺ、白いちご　12～15個（静岡県、山口県または和歌山県産）

※フルーツは天候、収穫状況により産地や内容が変更になる場合がございます。

静岡県産「紅ほっぺ苺」はツヤツヤとした鮮やかな赤色と形の良い円錐形が美しく、しっかりとした果肉は甘味と酸味のバランスが良いため、コクのある味わいと緻密な味わいを楽しめます。白いちごは従来の赤い苺と異なり、収穫頃に目を惹く透明感のある白色になり、その後ほのかなピンク色に。
香りがとてもよく、味と美しさにこだわった、華やかでキュートないちごの紅白2種詰合せです。

TAKANO SHINJUKU TOKYO SINCE 1885



お届け時期：2027年1月下旬頃の発送となります。

B賞 10名様　5ポイント／1口

奈良県　農悠舎 王隠堂農園 あんぽ柿 詰合せ
無漂白・無燻蒸 あんぽ柿　10個入

日本一の柿のまち奈良県五條市（旧西吉野村）の渋柿を使用。
農悠舎王隠堂のあんぽ柿は漂白加工と硫黄燻蒸を行なわず、自然の色を大切にしております。だから、ひとつひとつ色が違います。
昔ながらの姿で安心安全な食を届け味わってほしいから、無漂白・無燻蒸にこだわります。
しっとりした食感で自然の甘みたっぷりのあんぽ柿をお楽しみいただけます。



お届け時期：2027年1月下旬頃の発送となります。

ダブルチャンス賞　上記、特賞・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　特別賞　10名様
1）東京都　コガネイチーズケーキ　4種アソートセット（6個入）
ドライフルーツ・きび砂糖プレーン（各2個）、メープル焼きりんご・大人のラムレーズン（各1個）

JR東小金井駅前にあるケーキ店です。「やさしいはおいしい」をコンセプトに白砂糖・合成甘味料・添加物を使用せず大人も子供も安心して食べられるチーズケーキを一つ一つ大切にお作りしています。





★ご当地銘菓　特別賞　15名様
2）長崎県　異人堂　長崎カステラ2本詰合せ
プレーン・抹茶（各1本）

長崎県内に8店舗を構える異人堂。
ザラメの食感が特徴的な手焼きご当地カステラです。厳選素材を使用し、熟練職人の技が冴える念入りな泡切り技法で気泡バランスを整え、創業以来の味を支える固定釜で50分あまり、火加減を調整しながら1枚1枚焼き上げます。



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、ご希望される特賞・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10月1日(木)～2026年12月31日(木)

締め切り日　2027年1月8日(金)当社必着 ※特賞への応募は、2026年12月18日(金)当社必着になりますのでご注意ください。

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（12月30日/1月下旬～）をもって代えさせていただきます。応募券は10月、11月、12月分を締切日までにご応募ください。