# 11月 令和8年（2026年） 霜月

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！




蕪（かぶ）は晩秋から冬にかけて旬を迎え、実がしっかりして甘みがぐっと増すのが特長です。調理方法によって食感がガラリと変わるのも魅力のひとつです。今回は定番の甘酢漬けや煮物に加え、新メニューのグラタン風やみぞれあんかけなど、健康倶楽部の特製料理をご用意いたしました。旬の味覚を食卓で味わい、心温まる時間をお過ごしください。

※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。

<栄養>・カリウム
参考文献：もっとからだにおいしい野菜の便利帳（高橋書店出版）

- 4日（水） 夕食②
- 7日（土） 夕食③
- 9日（月） 翌朝食④
- 12日（木） 夕食②
- 18日（水） 夕食④
- 22日（日） 夕食②
- 27日（金） 夕食③
- 30日（月） 翌朝食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。

4日［水］



愛媛県産八幡鯛と秋野菜の吹き寄せ

10日［火］



NEW 三種の魚介ドリア ～海老香る濃厚ソース仕立て～

25日［水］



海老天丼（ハーブシュリンプ使用）

30日［月］



鳥取県産大山どり入りうどんすき

●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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** 小麦 乳成分<br>注文・変更締め切り日 10月28日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **麻婆豆腐（豆鼓醤入り）**<br>❸ いんげんと赤パプリカの香味炒め<br>❹ わかめの中華風和え<br>❺ チーズゼリーマンゴーソース<br>熱 566kcal 塩 2.36g<br>❶ ご飯<br>❷ 赤味噌汁<br>❸ 豚肉の生姜炒め<br>❹ さつま芋の煮物／ロマネスコの酢の物<br>❺ フルーツ<br>熱 499kcal 塩 2.49g | **2** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 10月28日（17:00）まで<br>❶ 茶めし<br>❷ **金沢風おでん**<br>❸ 牛肉とケールのソテー<br>❹ 白菜の薬味だれ<br>❺ 白玉団子入りフルーツポンチ<br>熱 545kcal 塩 2.56g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 鶏肉の照り焼き<br>❹ カリフラワーの浅漬け／黒豆の甘煮<br>熱 438kcal 塩 2.59g | **3** 文化の日 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 10月29日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ トラウトサーモンの百合根蒸し 昆布だしあんかけ<br>❸ 高野豆腐と蕗の炊き合せ<br>❹ ずいきの甘酢<br>❺ 南瓜の寒天寄せ黒蜜かけ<br>熱 586kcal 塩 1.91g<br>❶ パン（バターロール）<br>❷ 洋風野菜スープ<br>❸ スクランブルエッグほうれん草ソテー添え<br>❹ ミックスサラダ特製人参ドレッシングかけ<br>❺ フルーツ<br>熱 455kcal 塩 2.60g | **4** 愛媛県産 八幡鯛 小麦 乳成分<br>締め切り日注意！ 10月29日（17:00）まで<br>❶ ひじきの炊き込みご飯 旬のおすすめ<br>❷ 愛媛県産八幡鯛と秋野菜の吹き寄せ<br>❸ ブロッコリーと白滝の炒り煮<br>❹ 焼き葱とパプリカのぬた<br>❺ ほうじ茶ゼリーミルクシロップ<br>熱 567kcal 塩 2.77g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 牛肉の炊いたん柚子風味<br>❹ 小松菜のわさび和え<br>❺ フルーツ<br>熱 454kcal 塩 2.69g | **5** 小麦 卵<br>締め切り日注意！ 10月30日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **鶏肉と丁字麩の治部煮風**<br>❸ 茄子の田舎味噌煮<br>❹ 大豆入り五目とろろ 刻み海苔添え<br>❺ 杏とプルーンの洋酒煮<br>熱 557kcal 塩 2.47g<br>❶ ご飯<br>❷ にゅうめん風清汁 梅仕立て<br>❸ 赤魚の香味焼き<br>❹ 温泉卵 特製たれ添え<br>❺ 青梗菜の胡麻和え<br>熱 465kcal 塩 2.70g | **6** 揚げ物 国産 豚ヒレ 小麦 乳成分 卵 かに<br>締め切り日注意！ 11月2日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ 豚ヒレのフライ ハニーマスタードソース添え<br>❸ ほうれん草と舞茸のクリーム煮<br>❹ カリフラワーのシナモンドレッシング和え<br>❺ フルーツ<br>熱 605kcal 塩 2.10g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 蟹と豆腐の炒め物（蟹粉豆腐）<br>❹ 切干大根の煮物／南瓜の醤油マヨ<br>熱 481kcal 塩 2.78g | **7** 小麦 卵<br>注文・変更締め切り日 11月4日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **牛肉の回鍋肉（ホイコーロー）風**<br>❸ 蕪のしらす煮<br>❹ 人参のさっぱり山椒漬け<br>❺ クランベリージュレアロエ添え<br>熱 531kcal 塩 2.16g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 真鱈の煮付け<br>❹ 金時豆の炒り煮／いんげんの錦糸和え<br>熱 435kcal 塩 2.86g |
| **8** 小麦 乳成分<br>注文・変更締め切り日 11月4日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **鯖のきのこ松前蒸し 里芋の含め煮添え**<br>❸ 小松菜とさつま揚げの煮浸し<br>❹ いかと銀杏のおろし酢<br>❺ フルーツ<br>熱 590kcal 塩 2.47g<br>❶ パン（ライ麦パン）<br>❷ ブロッコリーのポタージュ<br>❸ 鶏肉のソテートマトソース<br>❹ ミックスサラダ黒酢ジュレがけ<br>熱 450kcal 塩 2.86g | **9** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月4日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **姫鯛の柚庵焼き**<br>❸ 豚肉と蓮根の和風だし煮<br>❹ 春雨とセロリの辛子和え<br>❺ 黒胡麻ゼリーさつま芋の甘煮添え<br>熱 565kcal 塩 2.26g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ あわ麸入り茶碗蒸し紅葉あんかけ<br>❹ 蕪の生姜和え<br>❺ フルーツ<br>熱 443kcal 塩 2.77g | **10** 小麦 乳成分 えび くるみ<br>注文・変更締め切り日 11月5日（17:00）まで<br>❶ 三種の魚介ドリア ～海老香る濃厚ソース仕立て～<br>❷ カリフラワーのたらこ炒め NEW<br>❸ いんげんの胡桃和え／ヤングコーンのマリネ<br>❹ 無花果寒天レモンシロップ<br>熱 603kcal 塩 2.67g<br>❶ ご飯<br>❷ 関西風肉すい汁<br>❸ さわらの西京焼き<br>❹ 青梗菜のおかか和え／茎わかめとくらげの酢の物<br>熱 451kcal 塩 2.34g | **11** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月6日（17:00）まで<br>❶ **あごだし香る和風カレーうどん**<br>❷ 蕗とつきこんにゃくの金平<br>❸ ケールのナムル／紫玉葱のピクルス風<br>❹ 林檎のコンポート アングレーズソース<br>熱 545kcal 塩 2.85g<br>❶ ご飯<br>❷ 精進汁<br>❸ 鶏肉と野菜のうま塩煮<br>❹ 大豆と昆布の炒り煮／ロマネスコの酢漬け黒糖風味<br>❺ フルーツ<br>熱 465kcal 塩 2.60g | **12** 由比産桜海老 小麦 乳成分 卵 えび<br>注文・変更締め切り日 11月9日（17:00）まで<br>❶ 由比産桜海老の炊き込みご飯<br>❷ 百合根入り豆腐饅頭 蕪のみぞれあんかけ<br>❸ 南瓜のそぼろ煮<br>❹ ずいきの三杯酢<br>❺ 洋梨入りグルト<br>熱 557kcal 塩 2.88g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 鮭の塩焼き<br>❹ 切干大根とほうれん草のお浸し／里芋の柚子こしょう和え MCT<br>熱 438kcal 塩 2.52g | **13** 牛ヒレ 小麦 乳成分 卵 くるみ<br>注文・変更締め切り日 11月10日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **牛ヒレの味噌漬け焼き**<br>❸ 牛蒡と木耳の甘酢炒め<br>❹ 小松菜の昆布風味<br>❺ 梅酒ゼリーと栗のみつ豆<br>熱 565kcal 塩 2.29g<br>❶ パン（くるみパン）<br>❷ 洋風野菜スープ<br>❸ チーズスクランブルエッグ ブロッコリーソテー添え<br>❹ 彩り豆入りアメリカンドレッシングサラダ<br>熱 483kcal 塩 2.76g | **14** 麦とろ 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月11日（17:00）まで<br>❶ 麦とろ（押し麦入りご飯）<br>❷ 麦とろ（とろろ）<br>❸ **赤魚のぽん酢焼き 焼き葱添え**<br>❹ カリフラワーのえのきあんかけ<br>❺ 焼き茄子の白だし浸し<br>❻ 特製ババロアいちごソース<br>熱 551kcal 塩 2.95g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 豚肉と比叡湯葉のしぐれ煮<br>❹ 葉大根と蓮根の浅漬け<br>❺ フルーツ<br>熱 444kcal 塩 2.50g |
| **15** 小麦 卵 えび<br>注文・変更締め切り日 11月11日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **青椒牛肉絲（チンジャオニュウロウスー）**<br>❸ じゃが芋の華風とろみ煮<br>❹ 庄内麸と青梗菜の黄身酢<br>❺ 白ワインジュレ杏ソース<br>熱 536kcal 塩 2.23g<br>❶ 特製梅としらすのだし茶漬け<br>❷ ①用の汁<br>❸ 海老団子の炊き合せ<br>❹ おくらの金山寺味噌和え／金時豆の甘煮<br>熱 460kcal 塩 3.02g | **16** 揚げ物 小麦<br>注文・変更締め切り日 11月11日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ 揚げかれいと彩り野菜の黒酢仕立て<br>❸ 蕗としめじの煮浸し<br>❹ 冷奴（手作り豆腐）<br>❺ キャベツのアーモンド和え<br>熱 547kcal 塩 2.83g<br>❶ 発芽玄米入りご飯<br>❷ 赤味噌汁<br>❸ 鶏肉の山椒煮<br>❹ あさりとひじきの炒り煮／白菜の酢の物<br>熱 436kcal 塩 2.65g | **17** 国産 豚ヒレ 小麦 卵<br>注文・変更締め切り日 11月12日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **豚ヒレの柚子道明寺蒸し**<br>❸ 蓮根ときのこの胚芽炒め<br>❹ もやしとにらの辛子酢<br>❺ 黒糖ゼリー小倉きな粉添え<br>熱 568kcal 塩 1.81g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 真鱈の焼き漬け<br>❹ 温泉卵 特製たれ添え<br>❺ 切干大根の酢漬け<br>❻ フルーツ<br>熱 505kcal 塩 2.52g | **18** 小麦 乳成分 卵 くるみ<br>注文・変更締め切り日 11月13日（17:00）まで<br>❶ **穴子のひつまぶし風**<br>❷ ①用の汁<br>❸ 小松菜とささみのソテー<br>❹ 無の甘酢<br>❺ 胡桃ブラマンジェ<br>熱 532kcal 塩 2.20g<br>❶ パン（バターロール）<br>❷ トマトスープ<br>❸ 彩り豆入り洋風玉子蒸しクリームソース<br>❹ 海藻サラダ特製人参ドレッシングかけ<br>❺ フルーツ<br>熱 490kcal 塩 2.80g | **19** 今月のイチ推し 黒毛和牛 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月16日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ 黒毛和牛100%粗挽きハンバーグ 和風おろし醤油<br>❸ ②用のソース<br>❹ じゃが芋とマッシュルームのサフラン煮<br>❺ 蕗のピクルス風<br>❻ 林檎のコンポートクランベリーソース<br>熱 600kcal 塩 2.01g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 豚肉の大和煮<br>❹ キャベツのわさび和え<br>❺ フルーツ<br>熱 449kcal 塩 2.51g | **20** 小麦 乳成分 卵 えび<br>注文・変更締め切り日 11月17日（17:00）まで<br>❶ ターメリックライス<br>❷ **シーフードカレー**<br>❸ 里芋と無添加ベーコンのソテー<br>❹ 温野菜サラダ土佐酢ジュレがけ<br>❺ ミルクゼリーブルーベリーソース<br>熱 575kcal 塩 2.86g<br>❶ ご飯<br>❷ にゅう麺風清汁 あごだし仕立て<br>❸ 鮭の利久焼き 特製玉子焼き添え MCT<br>❹ ほうれん草の葱和え／即席漬物<br>熱 438kcal 塩 2.60g | **21** 小麦<br>注文・変更締め切り日 11月18日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **鯖の香梅煮**<br>❸ 車麸と南瓜の炊き合せ<br>❹ 牛肉と大根のピリ辛和え<br>❺ アセロラジュレ洋梨の甘煮添え<br>熱 635kcal 塩 2.76g<br>❶ ご飯<br>❷ 赤出し<br>❸ 鶏肉の照り焼き<br>❹ 大豆と昆布の炒り煮／ブロッコリーの柚子こしょう和え<br>❺ フルーツ<br>熱 450kcal 塩 2.63g |
| **22** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月18日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ 豚肉と蕪のグラタン風 温泉卵添え NEW<br>❸ ②用の温泉卵<br>❹ 小松菜とコーンのソテー<br>❺ 紫玉葱のマリネ仕立て<br>❻ フルーツ<br>熱 619kcal 塩 2.42g<br>❶ ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 赤魚の塩焼き 染めおろし添え<br>❹ ロマネスコの辛子和え MCT／牛蒡の酢漬け<br>熱 439kcal 塩 2.53g | **23** 勤労感謝の日 麦とろ 小麦 乳成分 卵 くるみ<br>注文・変更締め切り日 11月18日（17:00）まで<br>❶ 麦とろ（もち麦入りご飯）<br>❷ 麦とろ（とろろ）<br>❸ **牛肉とずいきの粕漬蒸し**<br>❹ ケールのじゃこ炒め<br>❺ 蓮根と木耳の中華風甘酢<br>❻ キャロット寒天アロエ添え<br>熱 582kcal 塩 2.65g<br>❶ パン（くるみパン）<br>❷ パンプキンポタージュ<br>❸ ベジタブルチーズオムレツ<br>❹ ひよこ豆入り塩ぽん酢ジュレサラダ<br>熱 481kcal 塩 2.66g | **24** 小麦 乳成分 カシューナッツ<br>締め切り日注意！ 11月18日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **鶏肉とカシューナッツの炒め物（豆鼓醤入り）**<br>❸ キャベツのスープ煮<br>❹ 手作り豆腐 生姜あんかけ<br>❺ もずく酢<br>熱 566kcal 塩 2.83g<br>❶ 十六穀ご飯<br>❷ 味噌汁<br>❸ 肉じゃが（牛肉）<br>❹ ブロッコリーと椎茸のナムル<br>❺ フルーツ<br>熱 459kcal 塩 2.63g | **25** 揚げ物 ハーブシュリンプ 小麦 乳成分 卵 えび<br>締め切り日注意！ 11月19日（17:00）まで<br>❶ 海老天丼（ハーブシュリンプ使用）<br>❷ ①用の具<br>❸ ①用のつゆ<br>❹ 比叡湯葉入りほうれん草とあさりの煮浸し<br>❺ 白菜とえのきの紫漬け<br>❻ 特製やわらか杏仁<br>熱 570kcal 塩 2.43g<br>❶ ご飯<br>❷ 梅昆布汁<br>❸ 松風焼き（豚肉）<br>❹ 蕗の含め煮／水菜のなめこ和え<br>❺ フルーツ<br>熱 433kcal 塩 2.35g | **26** 小麦 卵<br>締め切り日注意！ 11月20日（17:00）まで<br>❶ きのこ寿司<br>❷ **かれいの有馬蒸し（山椒使用）**<br>❸ 大根のうま塩炒め<br>❹ いかと青梗菜の柚香和え<br>❺ 白玉団子と栗のデザート黒蜜添え<br>熱 542kcal 塩 2.82g<br>❶ ご飯<br>❷ 呉汁<br>❸ 鶏肉の鎌倉焼き<br>❹ ひじきの炒り煮／二色野菜の甘酢<br>熱 451kcal 塩 2.61g | **27** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月24日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **うずら卵入り牛肉団子のスープ仕立て**<br>❸ 蕪のトマト煮<br>❹ 蓮根のバジル和え<br>❺ フルーツ<br>熱 545kcal 塩 1.79g<br>❶ 特製海苔の佃煮風とたらこの雑炊<br>❷ ①用の汁<br>❸ さわらの金山寺味噌漬け焼き<br>❹ 小松菜のアーモンド和え／カリフラワーの酢の物<br>熱 484kcal 塩 2.85g | **28** 国産 豚ヒレ 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月25日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **豚ヒレとにんにくの芽のオイスターソース炒め**<br>❸ じゃが芋の中華コーンあんかけ<br>❹ 海藻ともやしの三杯酢<br>❺ 紫野菜のゼリーくこ入りシロップかけ<br>熱 568kcal 塩 2.37g<br>❶ パン（ライ麦パン）<br>❷ クリームスープ<br>❸ スクランブルエッグ キャベツとマッシュルームのソテー添え<br>❹ 手作り胡麻ドレッシングサラダ<br>熱 475kcal 塩 2.68g |
| **29** 小麦<br>注文・変更締め切り日 11月25日（17:00）まで<br>❶ ご飯<br>❷ **トラウトサーモンのピリ辛焼き**<br>❸ 蕗の田舎風そぼろ煮<br>❹ ほうれん草の胚芽和え<br>❺ 抹茶寒天 丹波黒豆の甘煮添え<br>熱 552kcal 塩 1.84g<br>❶ ご飯<br>❷ 精進汁<br>❸ 牛肉と昆布のしぐれ煮<br>❹ ブロッコリーのわさび和え<br>❺ フルーツ<br>熱 445kcal 塩 2.53g | **30** 鳥取県産大山どり 鍋 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月25日（17:00）まで<br>❶ 鳥取県産大山どり入りうどんすき<br>❷ ①用の汁<br>❸ ①用の紅葉おろし MCT<br>❹ いんげんの辛子和え／紫玉葱の酢漬け<br>❺ さつま芋と林檎の洋風煮<br>熱 541kcal 塩 2.73g<br>❶ ご飯<br>❷ 蕪のあられ汁<br>❸ 真鱈の土佐焼き 特製玉子焼き添え<br>❹ 青梗菜の山椒醤油／金時豆の甘煮<br>熱 438kcal 塩 2.41g | 2食のお食事コース 健康倶楽部 スタンダード<br>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。 | 今月のイチ推し 500セット限定<br>19日［木］<br><br>黒毛和牛100%粗挽きハンバーグ 和風おろし醤油 | NEW 新メニュー<br>3日（火） トラウトサーモンの百合根蒸し昆布だしあんかけ<br>8日（日） いかと銀杏のおろし酢<br>10日（火） 三種の魚介ドリア～海老香る濃厚ソース仕立て～<br>14日（土） 焼き茄子の白だし浸し<br>16日（月） 揚げかれいと彩り野菜の黒酢仕立て<br>17日（火） 蓮根ときのこの胚芽炒め<br>18日（水） 彩り豆入り洋風玉子蒸しクリームソース<br>22日（日） 豚肉と蕪のグラタン風 温泉卵添え<br>24日（火） 手作り豆腐 生姜あんかけ |

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 11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 |
|---|---|---|---|
| 1,025kcal | 49.7g | 22.1g | 154.2g |

| 糖質 | 食物繊維 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄分 |
|---|---|---|---|---|
| 142.0g | 12.3g | 5.08g | 318mg | 6.8mg |

| ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|---|---|---|---|
| 502μgRAE | 0.73mg | 0.67mg | 111mg |

（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
海老：インドネシア
ハーブシュリンプ：インド
車海老：沖縄県、長崎県、熊本県
金目鯛：静岡県
※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：茨城県、千葉県、埼玉県
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、千葉県
南瓜：福島県、北海道
茄子：群馬県、茨城県
キャベツ：茨城県
長葱：茨城県、千葉県
ピーマン：茨城県
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。

# 11月 令和8年（2026年）霜月

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

## 食感とあっさり風味を愉しむスープ 4日 12日 22日
## 「茗荷香る 鶏肉と秋野菜の沢煮椀」

今月は愛知県発祥の「沢煮椀」をご用意いたしました。本来は豚肉の脂で旨みを引き出しますが、今回は鶏肉を使用し、上品かつあっさりとした味わいでお届けいたします。“沢山の野菜”の様々な食感をお楽しみいただけるのも魅力の一つで、水菜やきのこ類などの秋野菜を中心に、茗荷の爽やかな香りが広がるこの時季ならではの一杯に仕立てました。ぜひご賞味くださいませ。



### 「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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** 小麦 乳成分<br>注文・変更締め切り日 10月28日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 鶏肉とケールのコンソメ仕立てバジル風味<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 522kcal 塩 1.35g | **2** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 10月28日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 豚肉と南瓜の飛鳥汁<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 486kcal 塩 2.06g | **3** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 10月29日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② きのこ入りトマトとあさりのチャウダー<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 520kcal 塩 1.47g | **4** 小麦 乳成分<br>締め切り日注意！ 10月29日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 茗荷香る 鶏肉と秋野菜の沢煮椀<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>おすすめスープ<br>熱 411kcal 塩 1.83g | **5** 小麦 乳成分 卵<br>締め切り日注意！ 10月30日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 豚肉とさつま芋の豆乳クリームスープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 547kcal 塩 1.17g | **6** 小麦 乳成分 卵 かに<br>締め切り日注意！ 11月2日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 帆立と黒胡麻の薬膳スープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 475kcal 塩 1.99g | **7** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月4日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② スパイシーチキンのカレースープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 488kcal 塩 1.36g |
| **8** 小麦 乳成分<br>注文・変更締め切り日 11月4日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② あさりとやま芋のとろとろ和風スープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 471kcal 塩 1.77g | **9** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月4日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 牛粗挽き肉のチリコンカルネ風スープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 476kcal 塩 1.79g | **10** 小麦 乳成分 えび くるみ<br>注文・変更締め切り日 11月5日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 長芋と豆腐のピリ辛豚汁<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 474kcal 塩 1.81g | **11** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月6日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 牛肉と金時豆入り紫芋ポタージュ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 603kcal 塩 1.65g | **12** 小麦 乳成分 卵 えび<br>注文・変更締め切り日 11月9日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 茗荷香る 鶏肉と秋野菜の沢煮椀<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>おすすめスープ<br>熱 428kcal 塩 1.86g | **13** 小麦 乳成分 卵 くるみ<br>注文・変更締め切り日 11月10日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 豚肉と大豆入りコーンチャウダー<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 567kcal 塩 1.63g | **14** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月11日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② あさりと高野豆腐の人参入り豆乳味噌汁<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 437kcal 塩 1.67g |
| **15** 小麦 乳成分 卵 えび<br>注文・変更締め切り日 11月11日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 帆立ともずくのトマトスープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 470kcal 塩 1.60g | **16** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月11日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 豚肉のピリ辛韓国風スープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 434kcal 塩 1.81g | **17** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月12日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 南瓜とカリフラワーのクリームスープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 511kcal 塩 1.45g | **18** 小麦 乳成分 卵 くるみ<br>注文・変更締め切り日 11月13日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② あさりと野菜の呉汁<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 486kcal 塩 2.10g | **19** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月16日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 四種豆入りグリーンミネストローネ バジル風味<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 519kcal 塩 1.43g | **20** 小麦 乳成分 卵 えび<br>注文・変更締め切り日 11月17日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 牛肉団子と焼き葱の赤味噌汁山椒風味<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 420kcal 塩 1.83g | **21** 小麦 乳成分<br>注文・変更締め切り日 11月18日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 豚肉と赤パプリカのハンガリー風スープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 473kcal 塩 1.27g |
| **22** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月18日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 茗荷香る 鶏肉と秋野菜の沢煮椀<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>おすすめスープ<br>熱 439kcal 塩 1.84g | **23** 小麦 乳成分 卵 くるみ<br>注文・変更締め切り日 11月18日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 帆立と大豆入りポトフ風白胡麻スープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 520kcal 塩 1.43g | **24** 小麦 乳成分 カシューナッツ<br>締め切り日注意！ 11月18日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 豚肉と根菜のみぞれ汁柚子風味<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 432kcal 塩 1.83g | **25** 小麦 乳成分 卵 えび<br>締め切り日注意！ 11月19日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 鶏肉と蕪の洋風スープサフラン風味<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 441kcal 塩 1.56g | **26** 小麦 乳成分 卵<br>締め切り日注意！ 11月20日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 牛肉と高野豆腐の味噌煮込み風スープ生姜風味<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 448kcal 塩 1.54g | **27** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月24日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② あさり入り緑のポタージュ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 541kcal 塩 1.40g | **28** 小麦 乳成分 卵<br>注文・変更締め切り日 11月25日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 帆立入りさつま芋のすり流し汁<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 515kcal 塩 1.72g |
| **29** 小麦 乳成分<br>注文・変更締め切り日 11月25日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 金時豆とキャベツのキャロットミルクスープ<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 508kcal 塩 1.45g | **30** 小麦 乳成分 卵 えび<br>注文・変更締め切り日 11月25日（17:00）まで<br>① ご飯<br>② 海老入り比叡湯葉と茄子の赤出し仕立て<br>③ フルーツ<br>④ 飲むヨーグルト<br>熱 459kcal 塩 1.70g | | | | | |

### 健康倶楽部プレミアム11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 |
|---|---|---|---|
| 1,509kcal | 70.5g | 34.0g | 228.9g |

| 糖質 | 食物繊維 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄分 |
|---|---|---|---|---|
| 210.3g | 18.7g | 6.72g | 603mg | 10.4mg |

| ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|---|---|---|---|
| 687μgRAE | 1.05mg | 1.06mg | 171mg |

「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。

### 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。

※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。

## 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。 ※一部例外の日もあります。
1食分が、ご飯・汁物・主菜の3品※になります。

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

### 1日［日］



200セット限定

小麦 卵

八幡鯛の唐津蒸し 生姜あんかけ

注文・変更締め切り日 10月28日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：大山どりのそぼろと炒り卵の二色御飯
② 汁　物：白木耳と舞茸のお吸い物 梅肉仕立て
③ 汁物の具
④ 蒸し物：八幡鯛の唐津蒸し 生姜あんかけ
八幡鯛
熱 439kcal 塩 3.99g

翌朝食
① 御　飯：御飯　浅利と牛蒡の時雨煮添え
② 汁　物：翁団子のあっさり粕汁
③ 汁物の具
④ 蒸し物：穴子と松茸の蕪入り茶碗蒸し
熱 447kcal 塩 3.43g

厨房から
夕食④の蒸し物は、愛媛県産八幡鯛を使用し、野菜入りの卵の花炒り煮の上にのせて滑らかな食感に蒸し上げました。素朴で上品な食材の調和をご堪能くださいませ。
翌朝食④の蒸し物は、旬の食材を使ったシンプルな茶碗蒸しでございます。追い鰹風味の銀あんで仕上げたやさしい味わいのお料理を、風味豊かな食材と共にお楽しみいただけますと幸いです。

### 8日［日］



今月の一推し
200セット限定

小麦 卵 えび かに

静岡県産金目鯛の煮付 里芋の芥子の実揚げ添え

注文・変更締め切り日 11月4日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：ずわい蟹と河豚そぼろの御寿司
② 汁　物：帆立と若布のお清まし
③ 汁物の具
④ 煮　物：静岡県産金目鯛の煮付 里芋の芥子の実揚げ添え
静岡県産金目鯛
熱 594kcal 塩 3.95g

翌朝食
① 御　飯：御飯　慈姑入り鮪の角煮添え
② 汁　物：蓮根のすり流し西京味噌汁
③ 汁物の具
④ 蒸し物：海老入り豆腐の銀あん仕立て
熱 460kcal 塩 2.88g

厨房から
夕食④の煮物は、静岡県下田港で水揚げされた高品質の金目鯛を使用し、相性の良い煮付けに仕立てました。芥子の実をまぶした里芋の揚げ物や牛蒡、小松菜など季節野菜を添えてあります。
翌朝食④の蒸し物は、海老や豆腐、白身魚のすり身や葱を混ぜ込んでふっくら蒸し上げ、真丈に調理いたしました。熱々のあんでお召し上がりください。

### 15日［日］



200セット限定

小麦 卵 くるみ

黒毛和牛ヒレ肉のステーキ 胡桃味噌がけ 擬製豆腐添え

注文・変更締め切り日 11月11日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：ほぐし秋鮭の利久仕立て松前御飯
② 汁　物：庄内麸と青梗菜のお吸い物
③ 汁物の具
④ 焼き物：黒毛和牛ヒレ肉のステーキ 胡桃味噌がけ 擬製豆腐添え
黒毛和牛
熱 535kcal 塩 3.96g

翌朝食
① 御　飯：栗麩入り白粥柚子あんかけ
② 汁　物：茸と茗荷の赤出し
③ 汁物の具
④ 焼き物：鰆の粕漬け紅葉焼き　軽羹蒸しの小倉添え
熱 388kcal 塩 3.12g

厨房から
夕食④の焼き物は、赤ワインに一晩漬け込んだ牛ヒレ肉を香りよく焼き上げ、胡桃入りの特製味噌だれをかけました。お肉だけでなく根菜との調和も絶妙です。擬製豆腐も添えてみました。
翌朝食④の焼き物は、味噌床に漬け込んだ鰆をじっくりと焼き上げ、マヨネーズ入りの人参すりおろしをかけました。紅葉を思わせる鮮やかな色が特徴の特製季節料理です。小倉餡をかけた手作り軽羹もおすすめの添え物です。

### 22日［日］



200セット限定

小麦 卵 えび

車海老の天ぷら 由比産桜海老と春菊のかき揚げ 盛り合せ

注文・変更締め切り日 11月18日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：ずわい蟹と河豚そぼろの御寿司
② 汁　物：季節野菜の沢煮椀
③ 汁物の具
④ 揚げ物：車海老の天ぷら 由比産桜海老と春菊のかき揚げ 盛り合せ
車海老 由比産桜海老
熱 675kcal 塩 3.01g

翌朝食
① 御　飯：比叡湯葉となめこの有馬煮御飯
② 汁　物：焼き鯖の味噌船場汁
③ 汁物の具
④ 蒸し物：帆立芋饅頭の菊花仕立て
熱 449kcal 塩 3.06g

厨房から
夕食④の揚げ物は、秋漁でも知られる静岡県由比産の桜海老を使用し、春菊と共にかき揚げし仕立て、車海老の天ぷらと盛り合わせました。蓮根の素揚げや南瓜の添え物と共に、季節の味わいをご堪能くださいませ。
翌朝食④の蒸し物は、じゃが芋や里芋をすりつぶし、魚のすり身や帆立を合わせたものを饅頭状にし、うま味たっぷりの優しい蒸し物に調理いたしました。黄菊を添えたあんでお召し上がりください。

### 29日［日］



200セット限定

小麦 乳成分 卵

合鴨と百合根の松風　旬野菜添え

注文・変更締め切り日 11月25日（17:00）まで

夕食
① 御　飯：寒鱈のそぼろ寿司
② 汁　物：金時豆鋳込み白玉南京のお吸い物
③ 汁物の具
④ 焼き物：合鴨と百合根の松風　旬野菜添え
合鴨
熱 582kcal 塩 4.18g

翌朝食
① 御　飯：国産牛肉と慈姑の時雨煮御飯 明日香風味
② 汁　物：高野豆腐とえのきの仙台味噌汁
③ 汁物の具
④ 煮　物：鰈と牛蒡の甘酒煮　素揚げ芋添え
熱 508kcal 塩 3.54g

厨房から
夕食④の焼き物は、野趣あふれる国産合鴨の挽き肉を使い百合根や里芋をよく混ぜ合せ、芥子の実をふってじっくり蒸し焼きにしました。ほうれん草の土佐和えを添えて、ご好評のお料理を今年もお届けいたします。
翌朝食④の煮物は、甘酒を使用した濃いめの煮汁で脂のりの良い鰈をじっくりと炊き上げ、とろみの強いあんで美味しさを封じ込めました。牛蒡や揚げたさつま芋を添えてあります。

## 年末特別企画 3カ月間に延長!! 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。



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）

お届け日：12月30日(水)

### 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。