

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉版】

3
2026

ふれあい

コース名	月額	1回あたり(11回)
調理	19,800円(税込)	1,800円(税込)
簡短	19,800円(税込)	1,800円(税込)
あじ鮮	25,300円(税込)	2,300円(税込)



今月のおすすめレシピ

【調理コース】
「ひなまつり
ロールサンド」
詳しいレシピは
▶▶▶3ページ



3月のお休みは

21(土)
30(月)
31(火)
です。

3月のお届け日

宅配回数 **11回**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	(休)
22	23	24	25	26	27	28
29	(休)	(休)				

● Aルート ● Bルート (休) 休配日

3月 食材宅配商品一覧カレンダー

3月のお届け日 宅配回数 **11回**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	休
22	23	24	25	26	27	28
29	休	休				

■ Aルート ■ Bルート 休 休配日

Aルート 3/2月 Bルート 3/3火

- 調理**
- ノルウェー産 サバ三枚おろし ● かつおフレーク
 - 三陸産 湯通し塩蔵わかめ
 - ⑦ とろふ入り ハンバーグ
 - ① ミナミカゴカマス京風味噌漬
 - ② 自然のうまみ味付いなり
 - ③ ふんわりおもちの 雪見いちご

- 簡短**
- バターチキンカレー
 - 棒々鶏の素セット
 - ⑦ ブリ竜田揚げ
 - ① 国産豚小間切れ
 - ② みんなのやさい 肉じゃが・カレー用
 - ③ ごはんにぶっかけ昆布

- あじ鮮**
- 日本海産 ぶり刺身用
 - 赤坂瑞宮監修 油淋鶏セット
 - 刺身用甘えび ● 柔らか小さいわしくるみ

Aルート 3/4水 Bルート 3/5木

- 調理**
- 国産豚小間切れ
 - 茨城地粉焼そば
 - ⑦ イカカツ
 - ① 黄金生姜入り 国産豚味噌焼き
 - ② 中華ワンタン(スープ付)
 - ③ 白身魚とチーズの磯辺焼き

- 簡短**
- 鰻屋が焼いた さんま蒲焼
 - 天然わかめ
 - ⑦ 照り焼きチキン
 - ① 氷温造り さば生姜醤油煮
 - ② カット野菜(照り焼きチキン用)
 - ③ だしをきかせた ふんわり玉子焼

- あじ鮮**
- 北海道産 真ほっけ開き ● 上州麦豚ローススライス
 - 淡路島産 玉ねぎの天ぷら
 - オイスターソース仕立ての 上海風五目はるさめ炒め

Aルート 3/6金 Bルート 3/7土

- 調理**
- 紀州産 丸あじ開き
 - きぬ豆腐
 - ⑦ 国産若鶏モモ肉
 - ① 天然ぶりのレモンペッパー
 - ② 国産ニラのもっちりチヂミ
 - ③ 姫にしん生姜煮

- 簡短**
- 豚肉の甘醤油炒め
 - お料理サラダスティック ● きぬ豆腐
 - ⑦ 粗挽きまぐろたたき
 - ① 国産若鶏ささみ
 - ② カット野菜(豚肉の甘醤油炒め用)
 - ③ 釜揚げしらす

- あじ鮮**
- 北海道産 真だら切身 ● 追いだれで仕上げる みつせ鶏のじゅうじゅう焼き
 - 国産おくらと茎わかめの山芋和え(なめこ入り)
 - みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ

Aルート 3/9月 Bルート 3/10火

- 調理**
- 国産豚肩ローススライス
 - ねぎみそまんじゅう
 - ⑦ 北海道産 秋鮭切身
 - ① 国産若鶏ムネ肉
 - ② 生もずく
 - ③ 北海黒黒豆

- 簡短**
- 天然ぶり切身
 - 喜多方ラーメン しょうゆ味
 - ⑦ 簡単・便利! 羽根つき餃子
 - ① しまほっけ塩麹漬
 - ② 九州産 ほうれん草
 - ③ 海老くるみ

- あじ鮮**
- 赤車えび唐揚げ
 - 新潟タレカツセット
 - 大葉にんにく醤油炙りかつお

Aルート 3/11水 Bルート 3/12木

- 調理**
- 粗挽き鉢ネギトロ
 - ハッシュポテト
 - ⑦ 国産豚ヒレカツ
 - ① 銚子産 ひとくちいわし竜田
 - ② カクテキキムチ
 - ③ 卵とうふカップ入

- 簡短**
- 合挽きハンバーグ
 - 熟成あらびきソーセージ
 - ⑦ 白身魚フリッターの 黒酢あんかけセット
 - ① 国産豚肩切り落とし
 - ② カット野菜(白身魚フリッターの黒酢あんかけ用)
 - ③ ゆず仕込割大根

- あじ鮮**
- フライパンで 骨とり国産さばの西京漬
 - 国産豚バラスライス ● 埼玉産小麦 地粉うどん
 - もずくのもっちり天ぷら

Aルート 3/13金 Bルート 3/14土

- 調理**
- 国産豚肩切り落とし
 - 銀のクリームシチュー・ルー
 - ⑦ 真だら切身
 - ① 国産若鶏のねぎ入り ミニ生つくね
 - ② スモークチキン
 - ③ ふんわりいかキャベツ焼

- 簡短**
- 新鮮かつお
 - もっちりこんぶ豆
 - ⑦ 野菜と炒める 豚ロースの甘辛スティック
 - ① あじうまみ干し
 - ② カット野菜(野菜と炒める豚ロースの甘辛スティック用)
 - ③ 帆立ひも入り 中華くらげ

- あじ鮮**
- いろいろ使える かさごのフィーレ
 - 国産若鶏モモ肉
 - なめろう風 あじの生姜味噌 ● やわらか菜

Aルート 3/16月 Bルート 3/17火

- 調理**
- 氷温造り 銀ひらす柚庵漬
 - カラフトししゃも
 - ⑦ 国産豚肉の甘辛みそ炒め(回鍋肉)
 - ① フライパンで! 骨取りさばのカツレツ和風レモン風味
 - ② 揚げ出し豆腐セット(つゆ付き)
 - ③ 北海道いももち

- 簡短**
- XO醤入り 五目まんじゅう
 - 中華ワンタン(スープ付)
 - ⑦ 骨取り赤魚煮付け用
 - ① 国産豚モモスライス
 - ② みんなのやさい さといも
 - ③ レンジDE スティックコロケ

- あじ鮮**
- 冷凍さんま
 - 国産豚ロースの金山寺もろみだれ漬
 - 赤いか味噌漬 ● 無着色たらこ(切り)

Aルート 3/18水 Bルート 3/19木

- 調理**
- 大阪王将 元祖餃子
 - 納豆
 - ⑦ ナガメヌケごま味噌漬
 - ① 国産チキンステーキ(和風しょうゆ味)
 - ② 桜えびの焼ビーフン
 - ③ ひとくちチキン南蛮(タルタル入り)

- 簡短**
- 白身魚こんがりソテー
 - 黒酢の肉団子
 - ⑦ 国産春雨の牛肉入り チャプチェ
 - ① 氷温造り 銀ひらす西京漬
 - ② カット野菜(チャプチェ用)
 - ③ 納豆

- あじ鮮**
- 赤魚昆布だし醤油漬
 - 国産豚肉の玉ねぎたっぷり生ハンバーグ
 - かにグラタン ● ナチュラルカットポテト

Aルート 3/23月 Bルート 3/24火

- 調理**
- 味付海鮮めかぶ丼
 - 冷凍あさり
 - ⑦ 国産豚肉のしょうゆ糎漬
 - ① 千賀屋 天然ぶりのみぞれ煮
 - ② 揚蒲鉾玉ねぎ天
 - ③ のり佃煮

- 簡短**
- ひじきと豚肉のこがし醤油炒め
 - 産直めかぶ(タレ付)
 - ⑦ さんまフライ
 - ① 国産若鶏モモ肉
 - ② みんなのやさい 筑前煮用
 - ③ トースターでサクサク 国産とうもろこしのり塩天

- あじ鮮**
- 天然エビステーキカツ ● 国産牛小間切れ
 - みやこや 国産豚大とろホルモン旨辛しょうゆ
 - 三陸産・春告げわかめ

Aルート 3/25水 Bルート 3/26木

- 調理**
- 牛肉豆腐の素
 - もめん豆腐
 - ⑦ 赤魚西京漬
 - ① 鶏肉の黒こしょう炒め
 - ② 無着色辛子めんたい
 - ③ 国産鶏の甘だれスティック

- 簡短**
- 山安のさば一夜干し
 - 八宝菜の素
 - ⑦ 国産豚小間切れ
 - ① 丸ごと海老フリッター チリソースセット
 - ② カット野菜(八宝菜の素用)
 - ③ もめん豆腐

- あじ鮮**
- カラスカレイ切身 ● 長ねぎたっぷり生餃子
 - ふんわり帆立しんじょう
 - 国産大豆とちお揚げ

Aルート 3/27金 Bルート 3/28土

- 調理**
- 塩ほっけ
 - 筍と菜の花のしんじょう
 - ⑦ 国産豚モモスライス
 - ① 前浜カマス丸干し
 - ② 氷温造り あじの南蛮漬
 - ③ お魚がんも

- 簡短**
- 鶏ハラミ(味付)
 - 北海道かぼちゃグラタン
 - ⑦ 骨取り マス切身
 - ① 国産豚肉のごま醤油焼き
 - ② カット野菜(鶏ハラミ用)
 - ③ シーフードサラダ

- あじ鮮**
- 九州産 真あじ開き天日干し
 - 国産鶏のハニーマスタードチキン
 - 九州産 たけのこ土佐煮 ● 国産菜の花ごはん

※地域によって商品名、規格、温度等が異なりますのでご了承ください。※未加熱の豚肉商品は中心部まで十分加熱してからお召し上がりください。※表示したエネルギー値(kcal)は100g当たりの目安です。※写真はイメージです。原料不備や包装材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますのでご了承ください。※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万一異物混入など品質に不備がございましたら、ご登録の食材センターまでご連絡ください。※カット野菜は野菜の状態で掲載の内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。※掲載の価格は全農希望小売価格です。※注文書に記載いただいた個人情報、食材宅配における商品サービスおよび決済情報等のために利用いたします。