

JAクッキングアドバイザーブック【茨城・埼玉版】

4
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】
「豚小間の
せいろチャプチェ」

詳しいレシピは
▶▶▶ 5ページ



4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	(休)	(休)
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	(休)		

● Aルート ● Bルート (休) 休配日

4月 食材宅配商品一覽カレンダー

4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	(休)	(休)
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	(休)		

● Aルート ● Bルート (休) 休配日

Aルート 4/1(水) Bルート 4/2(木)

- 調理**
- 国産鶏豚使用 ハンバーグ
 - 三田屋コロッケ
 - ⑦ 氷温造り 塩さば切身
 - ① 国産若鶏モモ肉
 - ② きやらぶぎ
 - ③ 釜揚げしらす
- 簡短**
- 天然ぶり味噌漬
 - 国産菜の花くさわかめスープの素
 - ⑦ 大阪王将 ぷるもち水餃子
 - ① フライパンでできる いわし蒲焼用
 - ② カット野菜(菜の花くさわかめスープの素用)
 - ③ 越前庵くるみ胡麻どうふ
- あじ鮮**
- 長崎産 アジフライ
 - 国産豚ロースしゃぶしゃぶ用
 - たこ頭唐揚げ ● 無着色辛子めんたい

Aルート 4/3(金) Bルート 4/4(土)

- 調理**
- 冷凍さんま
 - 冷凍大和しじみ
 - ⑦ 国産豚小間切れ
 - ① 揚げいらすの あじフリッター
 - ② 北海道産 金時豆
 - ③ 氷温あごだし旨味たらこ(切り)
- 簡短**
- 洋食ふくもと監修 豚肉の生姜焼き
 - まぐろ油漬・フレーク
 - ⑦ 氷温造り 銀ひらす生姜醤油煮
 - ① 焼き鳥丼の素
 - ② カット野菜(豚肉の生姜焼き用)
 - ③ 野沢菜しそ風味
- あじ鮮**
- サバフィールの海藻塩漬
 - みつせ鶏柚子胡椒焼き
 - 日本海産 ほたるいか黒造り ● くるみ甘露煮

Aルート 4/8(水) Bルート 4/9(木)

- 調理**
- こだわりえび天ぷら
 - 甲州地粉 手もみ式うどん ● きぬ豆腐
 - ⑦ 国産豚モモスライス
 - ① 粗挽きまぐろたたき
 - ② とろろ
 - ③ やわらか菜
- 簡短**
- 豆腐で仕上げる 親子煮の素
 - 桜えびの焼ビーフン ● きぬ豆腐
 - ⑦ 氷温甘塩さば切身
 - ① みつせ鶏レバニラ炒め用
 - ② カット野菜(豆腐で仕上げる親子煮の素用)
 - ③ 国産本格キムチ
- あじ鮮**
- 日光丸が獲った 活メ赤身かつお
 - 国産豚モモ切り落とし
 - 揚げ出し豆腐セット(つゆ付き) ● 米粉入り さつま揚げ

[アレルギー表示] 表示が義務付けられている特定原材料(6品目)を記載しています。アレルギーのある方は、必ず表示の商品をご確認ください。 ※アレルギー表示が義務付けられている特定原材料(6品目)を記載しています。アレルギーのある方は、必ず表示の商品をご確認ください。 ※アレルギー表示が義務付けられている特定原材料(6品目)を記載しています。アレルギーのある方は、必ず表示の商品をご確認ください。

Aルート 4/15(水) Bルート 4/16(木)

- 調理**
- 九州産 真あじ開き天日干し
 - 黒酢もずく ● 納豆
 - ⑦ 国産豚ローススライス
 - ① メバル塩麹漬
 - ② お料理サラダスティック
 - ③ チキンナゲット
- 簡短**
- 国産豚肉のオイスターソース炒め
 - もちもち揚げ
 - ⑦ いろいろ使える サーモン切身
 - ① 国産若鶏モモ肉
 - ② カット野菜(国産豚肉のオイスターソース炒め用)
 - ③ 納豆
- あじ鮮**
- 山安の縞ほっけ半身干し
 - みつせ鶏生姜焼き ● 氷温造り あじの南蛮漬
 - 北海ホタテの焦がし醤油ふりかけ

Aルート 4/20(月) Bルート 4/21(火)

- 調理**
- 塩さばフィーレ
 - 三陸産春告げわかめ
 - ⑦ 国産鶏挽肉
 - ① 塩麹でふくら いわしフライ
 - ② 群馬県産 寒じめちぢみほうれん草
 - ③ 卵スープの素
- 簡短**
- 豚もつ煮込み
 - 国産生田舎そば
 - ⑦ 白身魚香味バター
 - ① 国産豚モモスライス
 - ② 群馬県産 寒じめちぢみほうれん草
 - ③ ちくわ磯辺揚げチーズ入り
- あじ鮮**
- お手軽調理 骨取り赤魚の煮付け用
 - みつせ鶏熟成むね肉
 - 駿河湾産 釜揚げえび ● ごぼう甘辛揚げ

Aルート 4/24(金) Bルート 4/25(土)

- 調理**
- 一汐しまほっけ半身
 - 国産皮付き 長芋の磯辺天ぷら
 - ⑦ ねぎとにら入り 肉餃子
 - ① まぐろカツ
 - ② 帆立ひも入り 中華くらげ
 - ③ 十六雑穀と七野菜の 肉団子(甘酢あん)
- 簡短**
- 国産豚小間切れ
 - サラダチキン切落し ● いか昆布
 - ⑦ 骨取りカレーのムニエル
 - ① 鶏肉の味噌焼き
 - ② カット野菜(サラダ用)
 - ③ 国産ニラのもっちりチヂミ
- あじ鮮**
- クリーミーコロッケ(サケ&チーズ入り)
 - 和豚もち豚ロース切身
 - ビビンバライスバーガー

Aルート 4/17(金) Bルート 4/18(土)

- 調理**
- 国産豚肉のすき焼き風煮
 - 厚揚げ
 - ⑦ サワラたたき
 - ① 国産若鶏ムネ肉
 - ② 大きな豆腐肉団子(甘酢あん)
 - ③ エビカツ
- 簡短**
- 焼津海鮮組 ネギトロ
 - 素味焼売
 - ⑦ 鶏肉のごま照り焼き
 - ① 天然エビステーキカツ
 - ② カット野菜(鶏肉のごま照り焼き用)
 - ③ 厚揚げ
- あじ鮮**
- 長崎県産 真だこ(刺身スライス) ● ジャンボ餃子
 - おいしい海藻三色海藻サラダ
 - 鯛だしと利尻昆布 塩ラーメン

Aルート 4/22(水) Bルート 4/23(木)

- 調理**
- 国産豚小間切れ
 - もめん豆腐
 - ⑦ 紅鮭切身(加塩)
 - ① 九州産 若鶏とり天(柚子胡椒風味)
 - ② 本格四川麻婆ソース
 - ③ ひじき白和えの素
- 簡短**
- イカ短冊の和風あんかけセット
 - 有明鶏のかしわめし
 - ⑦ プルコギの素(国産牛肉使用)
 - ① さんま塩麹漬
 - ② カット野菜(イカ短冊の和風あんかけセット用)
 - ③ もめん豆腐
- あじ鮮**
- メカジキ切身 ● 赤坂瑞宮監修 国産豚肉の回鍋肉
 - 静岡県産 釜揚げしらす
 - ゆず仕込 糖しばり割大根

Aルート 4/27(月) Bルート 4/28(火)

- 調理**
- 国産豚モモ角切り
 - 直火焼カレー・ルー中辛
 - ⑦ 赤魚切身
 - ① 鶏肉のぶりぶり照焼き
 - ② 彩り野菜とうふ
 - ③ たい焼き
- 簡短**
- フライパンで! 骨取りさばのカツレツ和風レモン風味
 - かれまる
 - ⑦ みつせ鶏だんごと和風鶏だしスープ
 - ① 北海道産 真だら切落とし
 - ② みんなのやさい ミネストローネ用
 - ③ のり塩チキンカツ
- あじ鮮**
- 氷温造り 銀ひらす塩こうじ漬 ● ふんわり鶏肉団子
 - トースターでサクサク 国産とうもろこしのり塩天
 - 牛肉とごぼうの 炊き込みご飯