

9月

9/3▶10/7
Tue Mon

管理栄養士おすすめ商品!!

秋の味覚



秋は食物繊維、ビタミン、ミネラルたっぷりの根菜類や芋類が旬の季節です。

食欲の秋も野菜がたっぷり摂れるメニューを取り入れることで、美味しく簡単に体重をコントロールしましょう!

れんこんの鶏そぼろあんかけ

味付けは鍋キューブだけ!

杏林堂ポイント
+20
ポイント味の素
鍋キューブ 鶏だしうま塩
本体価格 268円
(8%税込289円)

れん乳で大学芋風

「れん乳+しょうゆ」即席だれのコクがさつまいもの甘みを引き立てます。

杏林堂ポイント
+20
ポイント森永
ミルク 加糖れん乳
本体価格 238円
(8%税込257円)

ブロッコリーとさつまいものホットサラダ

さつまいもとブロッコリーがたっぷり食べられるレシピです。

杏林堂ポイント
+20
ポイントイチビキ
塩糀150g
本体価格 178円
(8%税込192円)

きのこ鮭の秋カレー

きのこ鮭を使った、秋の味覚満載カレー

杏林堂ポイント
+20
ポイントグリコ プレミアム熟カレー
中辛160g
本体価格 238円
(8%税込257円)

シーチキンと野菜の炊き込みご飯

シーチキンと野菜の旨みを詰め込んだ炊き込みご飯

杏林堂ポイント
+30
ポイントはごろもフーズ
シーチキン
本体価格 358円
(8%税込386円)

白菜のクリームグラタン

細切りにした白菜を塩もみするだけ

杏林堂ポイント
+30
ポイント栗原はるみの
クリームシチュー108g
本体価格 338円
(8%税込365円)

さんまのオイスターソース炒め煮

豆板醤でピリ辛に仕上げたオイスターソース炒め煮

杏林堂ポイント
+30
ポイント李錦記
オイスターソース255g
本体価格 398円
(8%税込429円)

キノコたっぷりあんかけそば

きのこの香りとしょうがが効いた一品です。

杏林堂ポイント
+30
ポイントそば湯までおいしい
蕎麦 黒270g
本体価格 358円
(8%税込386円)

たまごにかけるお醤油でつくるおこわ

まろやかさと甘さを兼ね備えたお醤油で仕上げたおこわです。

杏林堂ポイント
+30
ポイント寺岡家の
たまごにかけるお醤油
本体価格 278円
(8%税込300円)

トマトケチャップでエビチリ

トマトの旨み・甘味で減塩なのにしっかりと美味しい!

杏林堂ポイント
+20
ポイントカゴメ
トマトケチャップ300g
本体価格 228円
(8%税込246円)

せん切りキャベツと納豆の深煎りごまめえサラダ

せん切りキャベツと納豆!? 塩分対策にぜひお試しください!

杏林堂ポイント
+30
ポイント深煎りごまドレッシング
600ml
本体価格 598円
(8%税込645円)

バターミルクみそラーメン

森永ひとくちモッツァレラアレンジメニュー!

杏林堂ポイント
+30
ポイントサッポロ一番
みそラーメン 5個パック
本体価格 458円
(8%税込494円)

カプレーゼ風塩ラーメン

森永フレッシュモッツァレラアレンジメニュー!

杏林堂ポイント
+30
ポイントサッポロ一番
塩ラーメン 5個パック
本体価格 458円
(8%税込494円)

秋鮭とレモンバターの炊き込みごはん

新米をおいしく

杏林堂ポイント
+20
ポイントポッカレモン100
450ml瓶
本体価格 438円
(8%税込473円)

釜めしなり

簡単に豪華な具入りごはん行楽のお弁当にもぴったり

杏林堂ポイント
+20
ポイントヤマモリ
地鶏釜めしの素
本体価格 198円
(8%税込213円)