

こだわり惣菜を毎週お届け

身体にいいもの、便利に美味しく♪

# 副菜上手

一般社団法人  
ソルコンクラブ代表理事  
**推薦!**

「料理に時間が取れない！」  
「でも栄養には気を使いたい」  
そんなあなたに！

## 1週間分の副菜10品を定期便でどうぞ♪



無化学調味料

主に  
オーガニック野菜を使用

無添加

味付けは塩分・脂質を抑え、  
おもに出汁や塩麴のみなど。  
野菜は本来の旨みを引き立てた、  
健康的なおかずを定期便でお届けします！



パックから出して、盛り付けるだけ♪



器に盛るだけでお野菜たっぷりの献立が完成♪

無化学調味料、食品添加物不使用。

素材の味が活きる、塩分・脂分抑えめの味付け。安心して毎日たくさん食べられる♪

医師もオススメ!

美味しさと安心を兼ね備えた副菜セットです。

世界の医学的研究から、人の命や健康に悪影響を与える食因子で一番悪いのは塩分の摂りすぎだとわかっています。副菜上手は、一般的なお惣菜に比べて塩分が控えめなので、仕事や学業、子育てなどで日々忙しく、毎食健康的な食事をとるのがむずかしい若年層など幅広い方々が活用することで簡単に減塩を意識した食生活を取り入れることができます。

肉、野菜、海藻や豆類など種類豊富な食材を使用したメニューが、適量ずつパックになっているので、日々の食事の「もう一品」に加えることで足りない栄養を追加し、自分や家族の健康的な食を支えてくれます。



日下 美穂

日下医院院長、医師、日本薬師学会減塩栄養委員会委員、実地医家部会部会長、一般社団法人ソルコンクラブ代表理事



1度に1週間分

調理済みの副菜が届くから、献立を考えなくていいのが嬉しい♪



※写真は1週間分です。

# 副菜上手



## とは?

自分が普段作らないメニューもあって、新しい発見♪



毎日の手間がグッと減って、時間に余裕が出来た♪



余った分は冷凍保存♪

「あと一品」使いたいときに、サッと温めて使える♪

※一部冷凍に適さない副菜がございます

専任の料理スタッフ

スタッフが1品1品、手作りしています。



お弁当にもおすすめ!

市販の冷凍食品は、味の濃さや食品添加物がちょっと気になるけど、副菜上手はどれだけ詰めても安心!



※副菜のご指定は出来かねますのでご了承ください。

※旬の食材を使用いたしますので、食材・メニューが変更になる場合がございます。ご了承下さいませ。



**1週間分**

おかず**10品**が届きます

いつもの**2品**

+

季節ごとに代わる**8品**

※写真は1週間分です。

**副菜上手 [手作り副菜 10品セット]** 送料込み

**初回のみ (1週間分) 1,980円 (税込)**

**毎週定期便 (1週間毎) 2,700円 (税込)**

**1回毎のご注文 (1週間分) 3,000円 (税込)**

※1週間分からのご注文となります。 ※単品での販売はしておりません。  
※サービス内容、価格など予告なく変更することがございます。

(お召し上がり方) 調理済みのおかずなので、パックを開けてお皿によそってすぐお召し上がりいただけます。お好みで温めてください。

(保存方法) 冷蔵 (開封後はお早めにお召し上がりください)

ご注文・詳細はこちら

# 讃岐うどん こむぎ

## 082-247-2046

〔住所〕 広島市中区東千田町 1-1-80

〔営業時間〕 11:00 ~ 15:00

〔定休日〕 不定休

こむぎ店頭での受け取りも可能です。  
※お時間はご相談ください。

〔メール〕 komugi-2005@hi.enjoy.ne.jp

サイトから  
ご注文ください。  
お電話・店頭でも  
承ります。



サイトのページ下部の  
「副菜上手を今すぐはじめる！」  
ボタンからご注文ください。