



いつもありがとうございます。  
仕事・家事で頑張っているあなたへ

毎日のゴハンづくりのサポートで応援とサポートを  
私たちにさせてください！

ご家族へ手作りを！家庭の味を食べさせてあげたい♪  
でも、毎日の事なので、時間も気力も足りない…。

「そうか！ミールキットが今日あったわ♪」

こんな感じでお役に立ちたいです！

さらに！

ご家族(ご主人・お子様)の料理づくり・食育にもいかがですか？🌈

イクタフードさんとコラボ♪

協力サポート

全国から美味しいものを厳選

安心・満足のお届け



## 注文方法

『ケータイから注文』

インターネットからの注文



## 注文用紙

※メニューチラシが  
注文用紙です。

※注文は2週間前まで

例 火曜日お届けなら2週間前の火曜日まで

## 店舗販売

※現在は本社で販売中です  
(ダスキン・おそうじ・リフォーム)

CLEAN 7

新店舗内で直売中

(美容院・エステ・ミールキット)

## 商品の写真

カンタンレシピ  
と  
カンタン動画付き



## スタッフさん紹介・お店の様子

クリーン保育園の自園調理で培った  
衛生管理で  
安心・安全・おいしくを  
お届けします♪



CLEAN 7  
美容院とエステ  
反対側です♪



## 配達先と配達エリア

碧南・高浜・安城・西尾

※お伺いできない地域もあります(お店から15km以内)

店舗販売



ご自宅



職場



ミールキット  
『今日のゴハン』



<http://clean-shoji.com/>



0566-78-7007



愛知県碧南市中後町1-49

インスタ  
フォローお願い  
します！



@MEALKIT.KYOUNOGOHAN

LINE  
アカウント  
募集中



他にも  
アレンジレシピ  
公開中🌿



mealkit shop 『今日のゴハン』  
料金は税込み表示です  
2~3人前 4~5人前  
2160円 3460円

**からあげ+和風マカロニサラダ+お味噌汁**  
全部で最短メニュー  
10分以内!

**ヘルシーからあげ**  
油をほとんど使わず揚げています!  
唐揚げの鶏肉はイワナードさんイナオ国産 破卵鶏です!  
※約8~9個

**和風マカロニサラダ**  
人気レンジレシピ  
カンタン! 美味しい!

**お味噌汁お吸い物**  
他にも! →副菜へナムル! アレンジいろいろ!

mealkit shop 『今日のゴハン』  
料金は税込み表示です  
2~3人前 4~5人前  
2160円 3460円

**ハンバーグ+大根サラダ+ココロスープ**  
全部で最短メニュー  
10分以内!

**ハンバーグ**  
時短! 柔らかジューシー  
お手軽10分調理! 焼き目を付けたら出来上がり! 冷えても柔らか!

**大根サラダ**  
野菜とすりごまたっぷり! かつお節がアクセント!

**ココロスープ**  
ハンバーグと一緒に焼いて付け合わせへアレンジもおすすめ!

mealkit shop 『今日のゴハン』  
料金は税込み表示です  
2~3人前 4~5人前  
1730円 2760円

**八宝菜+さつまいも煮+ワカメスープ**

**中華の定番 八宝菜**  
奥沢山です! 野菜もたくさん! エビ・いか・キクラゲ、うすらも入れてみました!  
アレンジレシピも募集中です。おんかけ焼きそば・白飯シチューなど!

**さつまいも煮**  
レンジレシピ  
カンタン! 美味しい!

**ワカメスープ**  
スピードレシピ!  
玉ねぎと顆粒和風だしとワカメを入れて、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら完成!

mealkit shop 『今日のゴハン』  
料金は税込み表示です  
2~3人前 4~5人前  
1820円 2690円

**肉じゃが+5品目サラダ+汁物野菜**

**肉じゃが**  
人気の定番  
肉じゃがセット  
アレンジしやすい  
バラエティキットです。  
アレンジメニュー  
アヒージョなどなど

**5品目サラダ**  
電子レンジ(3分)  
カンタン!  
美味しい!  
スタッフから人気です!

**汁物野菜**  
お味噌汁  
お吸い物  
他にも! →副菜へ煮湯し!  
アレンジいろいろ!



中には、こんな感じの  
レシピと  
かんたんミニ動画付き!



ぜひ見てね!  
(^^)V

参考まで♪ (約30秒)  
八宝菜レシピのミニ動画です。

recipe  
奥沢山さん「野菜もたくさんエビ・イカ・キクラゲも入れてみました!」

「家庭で中華定番メニュー/奥沢山」  
八宝菜  
【目安時間10分】

キット⑩を使用

- ⑩の大きじり油で肉を炒める
- ⑩の野菜セットをいれ、しんなりするまで炒める
- ⑩のエビイカ、キクラゲ、卵を炒める
- ⑩の調理液と水50ccを混ぜてぐつさせる
- 片栗粉小さじ1と水小さじ1でとぎ、とろみをつける

詳しくは動画をcheck

recipe  
奥沢山さん「芋! ドメニューレンジレシピ!」

「助かるレンジレシピ/さつまいも煮」  
【目安時間5分】

キット⑩を使用

- 耐熱容器にさつまいもをレンジ600wで4分加熱してお皿に盛りつけてできあがり!

※水と片栗粉とろみをつけて美味しいです

詳しくは動画をcheck

recipe  
奥沢山さん「サドメニュー」

「スピードレシピ/ワカメスープ」  
【目安時間5分】

キット⑩を使用

- 水300ccと玉ねぎを潰瘍させる
- 顆粒和風だしとワカメを入れる

※味が足りない時は、しょうゆ・塩・ごま油などでお好みで調味してできあがり!

詳しくは動画をcheck

『ご利用者さま・当店スタッフからのアイデアレシピ』

肉じゃが  
セット



セット丸ごと  
アレンジすると?!



あさりのアヒージョ

① (別売) オプションでアヒージョセットに変身

オイルが余ったら  
茹でたパスタで  
ペペロンチーノにも♪

じゃがいもとあさりの  
アヒージョ (別売りオプション)  
残った具材でアレンジ  
いろいろ♪



LINE  
アカウント  
募集中



他にも  
アレンジレシピ  
公開中