



主菜

☆ ■ ピーマンの肉詰め

温

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	159kcal
	たんぱく質	11.6g
	脂質	10.0g
	炭水化物	9.7g
	食塩相当量	0.1g

☆ ■ チキンのクリーム煮

温

ホッと温まる 1 品。余分な油や粉は使用しておりませんのでヘルシーにお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、もも肉、しめじ、玉ねぎ、エリンギ、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	288kcal
	たんぱく質	18.0g
	脂質	18.2g
	炭水化物	17.1g
	食塩相当量	0.2g

☆ ■ 白身魚のフライ

温

高たんぱく低脂肪な白身魚です。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	205kcal
	たんぱく質	17.3g
	脂質	3.1g
	炭水化物	28.3g
	食塩相当量	0.4g

■ 台湾風ひき肉の甜麺醤炒め

温

ご飯にかけても、麺に合わせても、豆腐の薬味としてももちろんそのままでもレタスで包んでも◎
あとと便利な 1 品です。
お好みでラー油や山椒を合わせてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、にら、甜麺醤、にんにくの芽、食塩、こしょう	エネルギー	274kcal
	たんぱく質	13.8g
	脂質	24.4g
	炭水化物	4.9g
	食塩相当量	0.4g

■ 肉じゃが

温

定番和食の 1 品です。時間がかかる煮物は忙しいとなかなかたなくなるもの、たくさん煮るとおいくなるのは、じっくりと火がまいていくから。たっぷり炊いた煮物のおいしさをお届けできたら幸いです

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚バラ、料理酒、みりん、白滝、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	119kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	3.7g
	炭水化物	20.3g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ ひじき煮

温冷

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。からだに嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、油揚げ、和風だし	エネルギー	85kcal
	たんぱく質	4.3g
	脂質	1.8g
	炭水化物	12.8g
	食塩相当量	1.2g

■ 牛すじ肉とこんにゃくの煮込み

温

下処理、完成までに時間のかかる牛すじをこんにゃくと煮込みました。そのままお召し上がりいただいてももちろん◎ですが、お好み焼きなどに入れても美味しくお召し上がり頂けます。

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、料理酒、みりん、牛すじ水煮、砂糖、醤油、和風だし、細ねぎ	エネルギー	85kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂質	0.6g
	炭水化物	13.7g
	食塩相当量	1.0g

☆ ■ 切干大根のやみつきサラダ

冷

栄養たっぷりの切干大根を使ったやみつき系サラダです。辛い物がお好きでしたら、ラー油をかけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、ツナ缶、切干大根、マヨネーズ、調味料、中華だし、ごま油、食塩、こしょう	エネルギー	111kcal
	たんぱく質	6.0g
	脂質	5.6g
	炭水化物	10.4g
	食塩相当量	1.2g

☆ ■ 小松菜とちくわのお浸し

冷

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、和風だし、うすくち醤油、かつお節	エネルギー	39kcal
	たんぱく質	4.3g
	脂質	0.5g
	炭水化物	6.3g
	食塩相当量	0.8g

■ 好みでつくる豚汁の具

温

意外と手間がかかる具沢山汁物の具です。これが入るとおいしい！を全部いれました。だし汁に容器からあけて、具沢山豚汁に使ってください。

原材料名	栄養成分表示	
大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、里芋、豚バラ	エネルギー	87kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	4.4g
	炭水化物	12.0g
	食塩相当量	0.1g

■ 高野豆腐の卵とじ

温

高野豆腐をこんなに子供が食べるなんて！とよくご連絡をいただく人気メニューのひとつです。お好みで紅ショウガをあわせてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
卵、醤油、高野豆腐、みりん、和風だし、砂糖、紅生姜	エネルギー	183kcal
	たんぱく質	12.4g
	脂質	7.3g
	炭水化物	16.9g
	食塩相当量	1.6g

あたためかた：ふたをはずして 600W で 1～2 分お好みであたためてください。フライ類はくしゃっとしたアルミホイルに乗せてトースターもおすすです。

宅配便容器の場合は、お皿や保存容器にうつしかえのうえあたためてください。

保存方法：冷蔵

消費期限：つくりたてのお食事を冷蔵状態でお届けするため、お届け日を含んで2～3日を目安にお早めにお召し上がりください。

宅配便配送時の同封のトレイは中身を取りだしやすくする受け皿となっております。下部に煮汁等が付着する場合がございますので、お皿、容器への移し替えをお願いいたします。

製造元 HAPPY-Weekday