



主菜

☆ ■ ローストポーク

温

じっくり熱を加えたローストポークはそのままでも、カットしてチャーハンなどの具にしても、朝食やお弁当に+しやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉(ロース)かたまり、じゃがいも、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、にんにく、こしょう、ブラックペッパー	エネルギー 189kcal	炭水化物 5.6g
	たんぱく質 12.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質 13.6g	

☆ ■ 鶏肉と彩り野菜の甘酢あん

温

から揚げに甘酢あんを絡めて彩り野菜も+しました。食欲が落ちても食べやすい1品です。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、にんじん、玉ねぎ、油、調味酢、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー 461kcal	炭水化物 22.6g
	たんぱく質 19.7g	食塩相当量 0.3g
	脂質 34.6g	

☆ ■ カレイの唐揚げ

温

家では少し手間に感じるお魚の唐揚げです。魚を食べて欲しいお子様にもおすすめの1品です。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
カレイ(唐揚げ用切り身)、油、唐揚げ粉	エネルギー 136kcal	炭水化物 12.8g
	たんぱく質 16.6g	食塩相当量 0.4g
	脂質 2.3g	

■ 豚肉と青梗菜の中華炒め

温

ビタミン、カルシウムも豊富な青梗菜は積極的に食べたい野菜の1つです。疲労回復効果の高い豚肉と共に食べると更におススメです。

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、卵、中華だし、オイスターソース、ごま油、砂糖、食塩、にんにく、青梗菜、こしょう	エネルギー 129kcal	炭水化物 2.4g
	たんぱく質 11.0g	食塩相当量 2.5g
	脂質 8.5g	

■ 焼売

温

混ぜ物のない本物の手作り焼売です。じっくり蒸しあげました。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、焼売の皮、長ねぎ、みりん、食塩、醤油、ごま油、おろししょうが	エネルギー 200kcal	炭水化物 15.8g
	たんぱく質 12.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質 10.7g	

☆ ■ 牛ごぼう

温

生のごぼうならではの風味と食物繊維をお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、牛こま切れ、みりん、料理酒、生姜、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー 90kcal	炭水化物 17.1g
	たんぱく質 4.3g	食塩相当量 0.4g
	脂質 1.4g	

■ 菜の花とイカのからし和え

冷

春らしい味わいの菜の花。ピリッとからしの風味をきかせた大人の味わいです。

原材料名	栄養成分表示	
菜の花、するめいか、めんつゆ、からし	エネルギー 44kcal	炭水化物 3.6g
	たんぱく質 6.2g	食塩相当量 0.4g
	脂質 1.1g	

☆ ■ ジャーマンポテト

温

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので美味しくビタミン補給するのに最適な食材です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、油、バター、食塩、こしょう	エネルギー 93kcal	炭水化物 18.6g
	たんぱく質 5.2g	食塩相当量 0.3g
	脂質 1.8g	

☆ ■ ちくわのバルメザンチーズ磯部揚げ

温

人気のちくわの磯部揚げにバルメザンチーズを入れて、コクと栄養価をUPしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり、バルメザンチーズ	エネルギー 182kcal	炭水化物 16.3g
	たんぱく質 11.3g	食塩相当量 1.4g
	脂質 8.6g	

■ マカロニサラダ

冷

定番常備菜であると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
マカロニ、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 117kcal	炭水化物 19.6g
	たんぱく質 4.6g	食塩相当量 1.2g
	脂質 2.5g	

■ こんにゃくのおかか煮

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、かつお節	エネルギー 45kcal	炭水化物 9.4g
	たんぱく質 0.7g	食塩相当量 0.6g
	脂質 0.2g	

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