



主菜

☆ ■ 鶏からあげとポテトの甘辛がらめ

温 甘辛タレのからんだ唐揚げとポテトでしっかり食欲を取り戻します。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、油、片栗粉、みりん、料理酒、にんにく、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー 363kcal	炭水化物 25.1g
	たんぱく質 21.6g	食塩相当量 0.6g
	脂質 21.5g	

☆ ■ ロール白菜

温 家庭では手間のかかる1品をお届けします。手作りの味はホッとする味です。

原材料名	栄養成分表示	
白菜、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう、つまようじ、つまようじ、つまようじ、つまようじ	エネルギー 244kcal	炭水化物 15.1g
	たんぱく質 19.0g	食塩相当量 0.2g
	脂質 15.3g	

☆ ■ 鯖のみそ漬け焼き

温 鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、合わせみそ、料理酒、砂糖	エネルギー 189kcal	炭水化物 2.6g
	たんぱく質 17.8g	食塩相当量 1.5g
	脂質 14.0g	

☆ ■ タンドリーチキン

温 カレーの風味もっちり！食欲をそそる一品です。ごはんにもパンにも合わせやすいので、ばてやすい時期や疲れたときにおすすめの1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー 355kcal	炭水化物 3.5g
	たんぱく質 23.0g	食塩相当量 0.5g
	脂質 28.8g	

☆ ■ たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具

温 鶏そぼろと炒り卵の2色丼の具です。あたためてごはんにかけてら2色丼の完成です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、卵、醤油、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー 207kcal	炭水化物 9.1g
	たんぱく質 16.2g	食塩相当量 0.5g
	脂質 11.4g	

☆ ■ サラスパ

冷 定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、サラスパ、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 110kcal	炭水化物 15.4g
	たんぱく質 4.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質 4.0g	

☆ ■ ささみ&ブロッコリー和え

冷 和食材の副菜として。生活習慣病予防に最適なブロッコリーをささみと合わせてたっぷり召し上がれます。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ブロッコリー、マヨネーズ、オイスターソース、いりごま、醤油、からし	エネルギー 84kcal	炭水化物 6.4g
	たんぱく質 15.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質 1.0g	

☆ ■ 豚バラ大根

温 豚バラがごっつり大根の甘みを引き出します。

原材料名	栄養成分表示	
大根、豚バラ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、細ねぎ	エネルギー 100kcal	炭水化物 9.2g
	たんぱく質 3.4g	食塩相当量 0.6g
	脂質 5.5g	

☆ ■ パプリカとツナのマリネ

冷 ビタミンたっぷり！パプリカを食べやすいマリネにしました。

原材料名	栄養成分表示	
パプリカ、パプリカ、きゅうり、調味酢、ツナ缶、エクストラバージンオリーブオイル	エネルギー 212kcal	炭水化物 5.2g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.6g
	脂質 20.4g	

☆ ■ ポテトグラタン

温 ビタミンCの多いじゃがいもは野菜嫌いのお子様におすすめの食材の一つです。人気のグラタンにしました。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、チーズ（ビザ用）、ベーコン、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 155kcal	炭水化物 23.1g
	たんぱく質 6.5g	食塩相当量 0.6g
	脂質 6.2g	

☆ ■ 大豆のイタリアンサラダ

冷 不足しがちな大豆を使ってオリーブオイルを使ったサラダにしました。大豆は女性に嬉しい栄養素がたっぷり含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
大豆、トマト、調味酢、紫玉ねぎ、エクストラバージンオリーブオイル、生ハム、パセリ	エネルギー 223kcal	炭水化物 8.3g
	たんぱく質 7.3g	食塩相当量 0.5g
	脂質 19.1g	

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めです。

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な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