



主菜

温

■ チキンカツ

高たんぱく、低脂肪で身体を作る
むね肉をカツにしました。
ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召し上がり下さい。
トースターで温めるとさくつとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

■ チキンのトマト煮込み

温

家庭で作るには少し手間のかかる煮込み料理です。
チキンをトマトソースで煮込んだイタリアンな一品です。

■ 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。

■ 親子煮

温

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	369kcal
	たんぱく質	27.1g
	脂質	24.0g
	炭水化物	13.4g
	食塩相当量	1.3g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、トマト缶、玉ねぎ、エクストラバージンオリーブオイル、砂糖、コンソメ、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	401kcal
	たんぱく質	16.9g
	脂質	32.4g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	1.2g

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	239kcal
	たんぱく質	13.7g
	脂質	20.9g
	炭水化物	0.1g
	食塩相当量	0.2g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、玉ねぎ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	369kcal
	たんぱく質	23.1g
	脂質	21.8g
	炭水化物	19.5g
	食塩相当量	3.4g

副菜

温

■ じゃがいもの甘辛揚げ

一度揚げたじゃがいもに甘辛いたれを絡めた 1 品です。
一度揚げることでコク深い味わいになります。

■ 春野菜のピクルス

冷

春野菜をさっぱりとした彩りのよいピクルスにしました。

■ サラスバ

冷

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

■ キャロット・ラペ

冷

にんじんの栄養は脂溶性ですので、エキストラバージンオリーブオイルを使ったにんじんのサラダです。栄養たっぷりな人参がたっぷり食べられます。

■ 小松菜と油揚げの煮浸し

冷

カルシウムとビタミンたっぷりの小松菜を食卓の彩に、

■ 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。
辛い物が好きでしたら、ラー油をかけるのもおすすめです。

■ やみつきわかめのナムル

冷

食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べれる 1 品。身体の中をきれいにします。
☆お早めにお召し上がりください

■ ちくわの磯部揚げ

温

給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですので MENU に入れました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、料理酒、みりん、砂糖、醤油、油、和風だし	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	2.7g
	脂質	2.1g
	炭水化物	32.3g
	食塩相当量	1.9g

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、調味酢、アスパラガス、にんじん、パプリカ、パプリカ	エネルギー	85kcal
	たんぱく質	2.5g
	脂質	0.3g
	炭水化物	20.9g
	食塩相当量	0.5g

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、サラスバ、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、ローソム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	181kcal
	たんぱく質	3.6g
	脂質	12.4g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	0.5g

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、エキストラバージンオリーブオイル、リンゴ酢、砂糖、食塩	エネルギー	229kcal
	たんぱく質	0.7g
	脂質	20.1g
	炭水化物	13.1g
	食塩相当量	2.1g

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ほんだし、油揚げ、醤油、かつお節	エネルギー	26kcal
	たんぱく質	2.5g
	脂質	1.1g
	炭水化物	3.1g
	食塩相当量	0.2g

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、調味酢、中華だし、ごま油、食塩、こしょう	エネルギー	135kcal
	たんぱく質	5.7g
	脂質	8.3g
	炭水化物	11.8g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー	64kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂質	5.3g
	炭水化物	3.8g
	食塩相当量	1.9g

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	8.4g
	脂質	11.3g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	1.4g

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