



主菜

■ 酢豚

温 工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作り酢豚です。緑黄色野菜も一緒に取れます。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--|---------------|------------|
| 豚バラブロック、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ピーマン、調味酢、砂糖、ごま油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう | エネルギー 366kcal | 炭水化物 15.5g |
| | たんぱく質 10.3g | 食塩相当量 0.8g |
| | 脂質 31.2g | |

■ よだれ鶏

温冷 高たんぱく低脂肪のむね肉は、身体づくりやダイエット、美容にぴったりな食材です。別添えのタレをお好みでかけてお召し上がりください。辛い物がお好きでしたら+でラー油をかけても美味しいです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|----------------------------------|---------------|------------|
| むね肉、生姜、醤油、長ネギ、酢、ごま油、すりごま、砂糖、にんにく | エネルギー 192kcal | 炭水化物 4.6g |
| | たんぱく質 27.1g | 食塩相当量 1.4g |
| | 脂質 8.1g | |

■ 鯖のみそ漬け焼き

温 鯖の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、みりん、料理酒、砂糖、ごじ味噌 | エネルギー 209kcal | 炭水化物 8.9g |
| | たんぱく質 16.9g | 食塩相当量 0.7g |
| | 脂質 13.6g | |

■ 豆腐ナゲット

温 豆腐でつくったふわふわ栄養たっぷりナゲットです。野菜もたくさん入り栄養価もとても高い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 | |
|--|---------------|------------|
| 豆腐（もめん）、鶏ひき肉、片栗粉、玉ねぎ、卵、にんじん、油、和風だし、ひじき | エネルギー 369kcal | 炭水化物 30.9g |
| | たんぱく質 16.7g | 食塩相当量 2.2g |
| | 脂質 20.9g | |

副菜

■ 小松菜とベーコンのグラタン

温 グラタンに栄養価の高い小松菜をたっぷり入れました。下からがばと耐熱のお皿に取り分けて頂き、ラップをかけて温めますとチーズのとろとろが復活します。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|---------------|------------|
| 牛乳、玉ねぎ、しめじ、小松菜、チーズ（ビザ用）、ベーコン、小麦粉、コンソメ、油、食塩、こしょう | エネルギー 164kcal | 炭水化物 13.5g |
| | たんぱく質 8.3g | 食塩相当量 1.7g |
| | 脂質 10.1g | |

■ 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、牛すじ水煮、料理酒、みりん、砂糖、醤油、細ねぎ、和風だし | エネルギー 157kcal | 炭水化物 27.9g |
| | たんぱく質 7.6g | 食塩相当量 4.0g |
| | 脂質 0.8g | |

■ 豚肉ときのこの生姜煮

温 食物繊維は腸内をきれいにするだけでなく、善玉菌のえさとなり、免疫力をUPします。食物繊維たっぷりなきのこをメインにした常備菜です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|---------------|------------|
| しめじ、生姜、エリンギ、豚バラ、料理酒、みりん、しいたけ、醤油、砂糖、和風だし | エネルギー 110kcal | 炭水化物 14.4g |
| | たんぱく質 4.6g | 食塩相当量 1.9g |
| | 脂質 3.9g | |

■ しそささみチーズ春巻き

温 人気の春巻きにさっぱり食べられる大葉、ささみを巻きました。大葉などの香味野菜の香りは体の緊張をふっと取り除いてくれます。
☆お早めにお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-----------------------|---------------|------------|
| 春巻の皮、ささみ、油、スライスチーズ、大葉 | エネルギー 262kcal | 炭水化物 15.2g |
| | たんぱく質 9.1g | 食塩相当量 0.6g |
| | 脂質 19.1g | |

■ ブロッコリーとベーコンの粒マスタード炒め

温 マスタードがアクセントになった、ブロッコリーとベーコンの炒め物です。ブロッコリーの栄養は野菜の中でもトップクラスです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|---------------|------------|
| ブロッコリー、ベーコン、マヨネーズ、粒マスタード、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、こしょう | エネルギー 157kcal | 炭水化物 4.3g |
| | たんぱく質 6.3g | 食塩相当量 1.0g |
| | 脂質 14.0g | |

■ 鶏肉と大根のやわらか煮

温 柔らかく炊いた大根と鶏肉のうまみが美味しいほっこりおかずです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------------|---------------|------------|
| 大根、もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし | エネルギー 179kcal | 炭水化物 22.8g |
| | たんぱく質 6.8g | 食塩相当量 2.5g |
| | 脂質 5.8g | |

■ キャベツとカニカマの卵とじ

温 たくさん食べたいキャベツも生だと量が食べられませんが、熱を加えることでかさが減りたくさん食べることができます。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--------------------------------|---------------|------------|
| キャベツ、卵、カニカマ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし | エネルギー 106kcal | 炭水化物 13.1g |
| | たんぱく質 6.9g | 食塩相当量 1.2g |
| | 脂質 3.3g | |

■ ハムと大根のマリネ

冷 大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|----------------------------------|---------------|------------|
| 大根、調味酢、ローズハム、エクストラバージンオリーブオイル、食塩 | エネルギー 100kcal | 炭水化物 9.9g |
| | たんぱく質 1.9g | 食塩相当量 0.6g |
| | 脂質 6.3g | |

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。