



主菜

■ 鶏のさっぱり煮
 温 お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことでうまみへと変わります。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、米酢、みりん、料理酒、醤油、砂糖、油	エネルギー	519kcal
	たんぱく質	27.2g
	脂質	33.7g
	炭水化物	26.2g
	食塩相当量	2.7g

■ 甘辛チキンスティック
 温 高たんぱく低脂肪なむね肉を食べやすいスティック状にして人気の甘辛味を絡めました。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、片栗粉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、にんにく、食塩、いりごま、こしょう	エネルギー	287kcal
	たんぱく質	33.1g
	脂質	13.2g
	炭水化物	10.3g
	食塩相当量	1.7g

■ 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	318kcal
	たんぱく質	16.3g
	脂質	23.1g
	炭水化物	13.4g
	食塩相当量	0.5g

■ ガリバタチキン
 温 ガーリックとバターが食欲をそそる1品です
 あたためはラップをかけずをお願いします。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、バター、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	388kcal
	たんぱく質	26.0g
	脂質	32.7g
	炭水化物	0.4g
	食塩相当量	2.3g

副菜

■ 水菜とささみの中華和え
 冷 シャキシャキとした食感の水菜はビタミンCが多く、風邪予防におすすめの食材です。カルシウムも多いのでこれから身体のできるお子様や女性にも特におすすめです。ささみと中華和えにすることで食べやすくなりました。
 ☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ポン酢、水菜、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	108kcal
	たんぱく質	13.4g
	脂質	3.4g
	炭水化物	6.9g
	食塩相当量	2.0g

■ きんぴらごぼう
 温 定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないものひとつですのでMENUに取り入れました。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	123kcal
	たんぱく質	2.4g
	脂質	0.1g
	炭水化物	28.0g
	食塩相当量	1.9g

■ ビビンバ
 温 ニラとひき肉でパワーのつく一品です。ご飯にのせてもりもりと召し上がってください。

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、にら、にんじん、甜麺醬、ごま油、砂糖、みりん、食塩、こしょう	エネルギー	207kcal
	たんぱく質	10.3g
	脂質	14.5g
	炭水化物	12.3g
	食塩相当量	1.8g

■ 切り昆布の煮物
 温 昆布は胃腸の調子を整えたり、むくみの解消、カルシウムたっぷりて骨を強くするなど嬉しい栄養がたっぷり詰まっています。ごはんに合う定番煮物です。

原材料名	栄養成分表示	
切り昆布、にんじん、料理酒、みりん、砂糖、和風だし、醤油、ごま油、油揚げ、いりごま	エネルギー	174kcal
	たんぱく質	3.5g
	脂質	7.0g
	炭水化物	27.1g
	食塩相当量	4.6g

■ ほうれん草&ツナサラダ
 冷 ほうれん草のおひたし+ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、かつお節	エネルギー	104kcal
	たんぱく質	4.7g
	脂質	8.3g
	炭水化物	5.3g
	食塩相当量	0.8g

■ ブロッコリーとしらすのデリ風サラダ
 冷 トップクラスの栄養を誇るブロッコリー。
 ブロッコリーは塩ゆでしてマヨネーズ…もとても美味しいですが、一味工夫したデリ風のサラダをお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、卵、マヨネーズ、めんつゆ、しらす、にんにく	エネルギー	126kcal
	たんぱく質	6.3g
	脂質	10.5g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	0.7g

■ 豚バラキャベツ塩だれ炒め
 温 あっさりキャベツと豚バラのコクがおいしい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、豚バラ、ごま油、中華だし、食塩、にんにく、ブラックペパー	エネルギー	129kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂質	10.4g
	炭水化物	7.2g
	食塩相当量	1.1g

■ じゃがいものしらすチーズ焼き
 温 じゃがいもに、しらすとチーズの塩味が美味しい1品です。
 しらすは不足しがちなカルシウムやビタミンが豊富です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、チーズ（ピザ用）、しらす、食塩、こしょう	エネルギー	118kcal
	たんぱく質	5.5g
	脂質	5.3g
	炭水化物	17.4g
	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。