



主菜

温

■ とり天

高たんぱく低脂肪で栄養価の高い鶏むね肉の天ぷらです。
忙しい日に調理はしたくないメニューを取り入れました。
おそばやうどんの具にしても美味しいです。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、てんぷら粉、油	エネルギー	217kcal 炭水化物 7.7g
	たんぱく質	21.9g 食塩相当量 0.2g
	脂質	11.8g

温

■ チキン南蛮

手作りタルタルソースはしっかり卵が入っているので、栄養価も高いです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	335kcal 炭水化物 1.1g
	たんぱく質	22.4g 食塩相当量 1.3g
	脂質	28.0g

温

■ 白身魚のカレー揚げ

淡泊な白身魚にカレーの風味がよく合います。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、片栗粉、カレー粉、食塩、こしょう	エネルギー	163kcal 炭水化物 5.4g
	たんぱく質	12.4g 食塩相当量 1.2g
	脂質	10.9g

温

■ 鶏ささみの甘酢ごま和え

高たんぱく低脂肪の鶏ささみを揚げ焼きにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、マヨネーズ、調味酢、油、片栗粉、醤油、料理酒、醤油、いりごま、にんにく	エネルギー	230kcal 炭水化物 5.3g
	たんぱく質	29.5g 食塩相当量 0.9g
	脂質	10.9g

副菜

温

■ チンジャオロース

糖質が低く、ビタミンが豊富で積極的に取りたい野菜のひとつであるピーマンを牛肉と共にオイスターソースで炒めたチンジャオロースにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、たけのこ（水煮）、牛こま切れ、オイスターソース、中華だし	エネルギー	47kcal 炭水化物 6.6g
	たんぱく質	3.7g 食塩相当量 0.6g
	脂質	1.5g

冷

■ かぼちゃと卵のサラダ

やさしい口当たりがうれしいかぼちゃと卵のサラダです。かぼちゃはビタミン豊富で免疫力アップに役立ちます！

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、卵、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	174kcal 炭水化物 15.5g
	たんぱく質	6.4g 食塩相当量 0.5g
	脂質	11.3g

温

■ ポテトグラタン

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）、小麦粉、ベーコン、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	180kcal 炭水化物 28.2g
	たんぱく質	7.4g 食塩相当量 1.6g
	脂質	6.3g

冷

■ やみつわかめのナムル

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なります。
☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー	59kcal 炭水化物 2.9g
	たんぱく質	1.4g 食塩相当量 1.7g
	脂質	5.2g

冷

■ チキンとセロリのアジアンサラダ

デリにあるアジアンサラダをご家庭に☆さっぱりいつもと違った味が気分をリフレッシュしてくれるサラダです。
☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、水菜、セロリ、パプリカ、パプリカ、細ねぎ、レモン汁、調味酢、砂糖、ごま油、フライドオニオン	エネルギー	91kcal 炭水化物 10.3g
	たんぱく質	6.0g 食塩相当量 1.3g
	脂質	3.5g

温

■ 切干大根の煮物

定番常備菜の切干大根の煮物です。不足しがちな食物繊維とカルシウムが豊富です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切干大根、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	82kcal 炭水化物 18.1g
	たんぱく質	1.8g 食塩相当量 1.6g
	脂質	0.1g

温

■ さつまいもの甘辛（大学芋風）

あまじょっぱい味付けで箸が止まらない1品です。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、砂糖、油、醤油	エネルギー	243kcal 炭水化物 39.8g
	たんぱく質	1.0g 食塩相当量 0.3g
	脂質	10.5g

温

■ 長いものおなか炒め

疲労回復効果など栄養価は高い一方で調理するのが面倒な野菜上位の長いものを風味が美味しいおなか炒めにしました。

原材料名	栄養成分表示	
長いも、めんつゆ、かつお節	エネルギー	126kcal 炭水化物 28.5g
	たんぱく質	4.8g 食塩相当量 0.7g
	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。