



## 主菜

### ■ 大葉とチーズのつくね

**温** 大葉で風味をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。さっぱりしながらも食べごたえのある1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、はんぺん、スライスチーズ、油、食塩、大葉、こしょう	エネルギー 245kcal	炭水化物 2.1g
	たんぱく質 21.5g	食塩相当量 1.7g
	脂質 17.8g	

### ■ 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、紹興酒、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	

### ■ 自身魚のフライ

**温** 高たんぱく低脂肪な自身魚です。トースターで温めるとさくっとが復活します。☆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	
自身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 318kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質 16.3g	食塩相当量 0.5g
	脂質 23.1g	

### ■ 手作りがんも

**温** 手作りならではの優しい味。豆腐から手作り、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）、玉ねぎ、卵、にんじん、片栗粉、油、和風だし、砂糖、ひじき、醤油	エネルギー 282kcal	炭水化物 18.4g
	たんぱく質 13.2g	食塩相当量 2.3g
	脂質 18.5g	

## 副菜

### ■ 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	炭水化物 17.4g
	たんぱく質 5.5g	食塩相当量 1.6g
	脂質 5.3g	

### ■ ひじき煮

**温冷** カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。からだに嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、油揚げ、和風だし	エネルギー 124kcal	炭水化物 22.4g
	たんぱく質 4.7g	食塩相当量 2.5g
	脂質 1.8g	

### ■ トマトと豆苗の甘酢和え

**冷** 食欲がなくなるとさっぱり食べられる冷たい副菜です。手軽にビタミンをプラスできます。

原材料名	栄養成分表示	
トマト、豆苗、ポン酢、砂糖	エネルギー 48kcal	炭水化物 10.8g
	たんぱく質 1.7g	食塩相当量 1.2g
	脂質 0.1g	

### ■ ヤンウンセン（タイ風はるさめサラダ）

**冷** タイのサラダのヤンウンセンは夏場食欲が落ちても食べやすい味付けになっています。

原材料名	栄養成分表示	
紫玉ねぎ、バナナエイビ、きゅうり、豚ひき肉、にんじん、春雨、ナンブラー、砂糖、レモン汁、ごま油、赤唐辛子、にんにく	エネルギー 119kcal	炭水化物 15.9g
	たんぱく質 6.8g	食塩相当量 1.3g
	脂質 4.1g	

### ■ 厚揚げと大根の田舎煮

**温** 柔らかく炊いた大根と厚揚げ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、厚揚げ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、いんげん	エネルギー 143kcal	炭水化物 23.4g
	たんぱく質 4.2g	食塩相当量 2.5g
	脂質 2.7g	

### ■ 野菜もたっぷりいろいろ使えるカレーそばろ

**温** ご飯にかけても、卵焼きに入れても、野菜と炒め合わせても、パンに乗せてチーズを乗せて焼いても！あると便利な常備菜です。野菜もたっぷり入っています。もちろんそのままでも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー 206kcal	炭水化物 14.1g
	たんぱく質 13.9g	食塩相当量 1.3g
	脂質 12.7g	

### ■ マカロニサラダ

**冷** 定番常備菜であると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
マカロニ、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ローズマ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 251kcal	炭水化物 24.0g
	たんぱく質 5.0g	食塩相当量 0.6g
	脂質 16.3g	

### ■ ブロッコリーとコーンのサラダ

**冷** 黄色と緑の彩鮮やかでツナのコクがあるサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、ツナ缶、コーン（ホール）、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー 123kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質 7.2g	食塩相当量 1.6g
	脂質 8.6g	

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。