



主菜

■ ローストポーク

温

じっくり熱を加えたローストポークはそのままでも、カットしてチャーハンなどの具にしても、朝食やお弁当に+しやすい1品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|---------------|------------|
| 豚肉(ロース)がたり、じゃがいも、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、にんにく、こしょう、ブラックペッパー | エネルギー 220kcal | 炭水化物 2.6g |
| | たんぱく質 12.3g | 食塩相当量 2.2g |
| | 脂質 18.5g | |

■ ヤニヨムチキン

温

多くの方にお召し上がり頂きますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。高たんぱく低脂肪な1品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|---------------|------------|
| むね肉、コチュジャン、クチャップ、みりん、片栗粉、油、醤油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう | エネルギー 230kcal | 炭水化物 10.8g |
| | たんぱく質 31.0g | 食塩相当量 2.0g |
| | 脂質 7.9g | |

■ アジのソテー (バター醤油)

温

意識しないと取ることがなかなかできないDHA,EPAを豊富に含むアジをソテーし食べやすいバター醤油味で味付けしました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|----------------------|---------------|------------|
| アジ、油、バター、片栗粉、食塩、こしょう | エネルギー 179kcal | 炭水化物 2.5g |
| | たんぱく質 15.8g | 食塩相当量 0.5g |
| | 脂質 12.7g | |

■ チキンピカタ

温

衣にはカルシウムの多い粉チーズをプラスしました。お好みでケチャップをかけてお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--------------------------|---------------|------------|
| むね肉、卵、油、パルメザンチーズ、食塩、こしょう | エネルギー 283kcal | 炭水化物 0.3g |
| | たんぱく質 35.5g | 食塩相当量 1.4g |
| | 脂質 16.6g | |

副菜

■ 中華春巻

温

余分なものは一切入れない春巻は、具材の味がしっかりととても美味しいです。
☆お早めにお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|---------------|------------|
| 豚ひき肉、春巻の皮、たけのこ(水煮)、にら、にんじん、油、春雨、料理酒、みりん、ごま油、オイスターソース、中華だし、砂糖、醤油、王様いんげ(国産) | エネルギー 365kcal | 炭水化物 33.1g |
| | たんぱく質 10.8g | 食塩相当量 1.5g |
| | 脂質 22.5g | |

■ ブラックペッパーと粉チーズのおとなポテトサラダ

冷

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。じゃがいもを蒸して作るため、おいしさも栄養も◎です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--|---------------|------------|
| じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、ロースナム、パルメザンチーズ、調味酢、ブラックペッパー、食塩、こしょう | エネルギー 207kcal | 炭水化物 15.4g |
| | たんぱく質 3.9g | 食塩相当量 0.7g |
| | 脂質 16.8g | |

■ 豚バラ大根

温

豚バラがこっくり大根の甘みを引き出します。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-------------------------------|---------------|------------|
| 大根、豚バラ、料理酒、みりん、細ねぎ、醤油、砂糖、和風だし | エネルギー 144kcal | 炭水化物 15.2g |
| | たんぱく質 4.5g | 食塩相当量 2.0g |
| | 脂質 7.2g | |

■ なすのだし浸し

温冷

おだしをじゅわつと吸ったなすが美味しい1品です。そのままでも、少し温めても美味しいです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------|---------------|------------|
| なす、めんつゆ、油、細ねぎ | エネルギー 117kcal | 炭水化物 7.4g |
| | たんぱく質 1.6g | 食塩相当量 0.7g |
| | 脂質 10.1g | |

■ ささみときゅうりの韓国風ナムル

冷

コチュジャンとごま油を使った、韓国風の和え物です。高たんぱく低脂肪のささみを入れて栄養価をUPしました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------------------------|--------------|------------|
| ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、コチュジャン、中華だし、ごま油、いりごま | エネルギー 94kcal | 炭水化物 4.2g |
| | たんぱく質 13.5g | 食塩相当量 1.9g |
| | 脂質 3.2g | |

■ 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 | |

■ 豆もやしのナムル

冷

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい大豆イソフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえは定番なナムルにしました。
☆お早めにお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-----------------------|--------------|------------|
| 豆もやし、ごま油、中華だし、食塩、いりごま | エネルギー 80kcal | 炭水化物 2.5g |
| | たんぱく質 3.9g | 食塩相当量 1.0g |
| | 脂質 7.1g | |

■ さつまいもスティック (しお)

温

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|------------|---------------|------------|
| さつまいも、油、食塩 | エネルギー 159kcal | 炭水化物 29.8g |
| | たんぱく質 0.8g | 食塩相当量 1.0g |
| | 脂質 5.5g | |

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。