



## 主菜

### ■ ピーマンの肉詰め

温

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	169kcal
	炭水化物	8.4g
	たんぱく質	11.3g
	食塩相当量	0.2g
	脂質	11.9g

### ■ チキン南蛮

温

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、調味料、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

### ■ 揚げサバのニラソース

温

さっぱりとしたニラソースが揚げサバにととても合います。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、にら、ポン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	190kcal
	炭水化物	2.1g
	たんぱく質	16.8g
	食塩相当量	0.9g
	脂質	14.5g

### ■ 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

### ■ ラザニア

温

餃子の皮を使って手作りミートソースのラザニアにしました。

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー	317kcal
	炭水化物	42.0g
	たんぱく質	14.8g
	食塩相当量	2.1g
	脂質	11.6g

### ■ れんこんチップス（のりしお）

温

れんこんは、ビタミン、ミネラル、食物繊維としっかり栄養があります。お子様もパリパリ食べやすいチップスにしました。あおさでミネラルもプラスです。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん	エネルギー	30kcal
	炭水化物	7.1g
	たんぱく質	1.2g
	食塩相当量	0.0g
	脂質	0.1g

### ■ もやしときゅうりの中華サラダ

冷

もやしのシャキシャキ、きゅうりのぱりぱり、きくらげのコリコリと食感が美味しいサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、きゅうり、ポン酢、ローズハム、にんじん、春雨、中華だし、ごま油、砂糖、きくらげ（干切り）	エネルギー	87kcal
	炭水化物	12.0g
	たんぱく質	3.6g
	食塩相当量	1.4g
	脂質	3.3g

### ■ 豚肉ときくらげの中華炒め

温

食物繊維が多く、ビタミン、鉄分、カルシウムと嬉しい栄養がたっぷりのきくらげを豚肉と卵を使って中華風の炒め物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、卵、長ねぎ、生姜、ごま油、オイスターソース、きくらげ、食塩、こしょう	エネルギー	178kcal
	炭水化物	2.7g
	たんぱく質	12.5g
	食塩相当量	0.6g
	脂質	13.5g

### ■ えびとたまごのマカロニサラダ

冷

えびとたまごがマカロニにこっくり絡み、ボリュームたっぷりのサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
卵、マカロニ、ハチエビ、水菜、マヨネーズ、調味料、食塩、こしょう	エネルギー	231kcal
	炭水化物	23.8g
	たんぱく質	14.2g
	食塩相当量	0.5g
	脂質	9.6g

### ■ じゃがいものガレット（ハム）

温

カリッと香ばしくじゃがいもの食感がいつもと違って感じられる1品です。お好みでケチャップや粉チーズ、ブラックペッパーなどをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、ローズハム、油、食塩、こしょう	エネルギー	113kcal
	炭水化物	19.2g
	たんぱく質	3.8g
	食塩相当量	1.2g
	脂質	4.6g

### ■ 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。食物繊維たっぷりの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

### ■ ジャーマンポテト

温

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので美味しくビタミン補給するのに最適な食材です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、油、食塩、こしょう	エネルギー	104kcal
	炭水化物	17.6g
	たんぱく質	4.4g
	食塩相当量	0.5g
	脂質	3.9g

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な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。