



主菜

■ 鶏肉の味噌漬け焼き

温 手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があるとされています。

■ とり天

温 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。

■ 鯖の煮つけ

温 定番の鯖の煮つけです。青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。

■ 豆腐つくね

温 あっさり、ヘルシーな豆腐つくねです。低脂肪、高たんぱくな豆腐は積極的に取りたい食材の1つです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、こうじ味噌、砂糖、料理酒	エネルギー	342kcal
	たんぱく質	23.7g
	脂質	25.4g
	炭水化物	6.3g
	食塩相当量	1.5g

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
	たんぱく質	21.9g
	脂質	11.8g
	炭水化物	7.7g
	食塩相当量	0.2g

原材料名	栄養成分表示	
鯖、みりん、料理酒、醤油、砂糖	エネルギー	255kcal
	たんぱく質	16.9g
	脂質	13.4g
	炭水化物	17.7g
	食塩相当量	1.4g

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、豆腐（絹ごし）、卵、ごま油、みりん、片栗粉、醤油、食塩、米粉	エネルギー	211kcal
	たんぱく質	14.3g
	脂質	14.9g
	炭水化物	6.3g
	食塩相当量	1.4g

副菜

■ ひじき&ごぼう炒め

温 しっとりしてご飯進む、体に優しい一品です。

■ 鶏そぼろとたまごの二色丼の具

温 鶏そぼろと炒り卵の2色丼の具です。あたためてごはんにかけて2色丼の完成です。

■ わかめとキャベツのナムル風

冷 酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

■ ハムと大根のマリネ

冷 大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

■ ささみ&ブロッコリー和え

冷 和食材の副菜として。生活習慣病予防に最適なブロッコリーをささみと合わせてたっぷり召し上がれます。

■ ほうれん草とベーコンのグラタン

温 グラタンに栄養価の高いほうれん草をたっぷり入れました。下からがばと耐熱のお皿に取り分けて頂き、ラップをかけて温めますとチーズのとろとろが復活します。

■ キャロット・ラペ

冷 にんじんの栄養は脂溶性ですので、エキストラバージンオイルを使ったにんじんのサラダです。栄養たっぷりな人参がたっぷり食べられます。

■ さつまいもの甘辛（大学芋風）

温 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	
ごぼう、料理酒、みりん、いんげん、ひじき、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー	64kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	0.2g
	炭水化物	15.2g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、卵、しょうゆ、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー	284kcal
	たんぱく質	20.8g
	脂質	15.0g
	炭水化物	16.5g
	食塩相当量	0.9g

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	69kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	5.3g
	炭水化物	6.0g
	食塩相当量	1.4g

原材料名	栄養成分表示	
大根、調味酢、ローズハム、エキストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	102kcal
	たんぱく質	2.0g
	脂質	6.3g
	炭水化物	10.5g
	食塩相当量	0.6g

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ブロッコリー、マヨネーズ、オイスターソース、いりごま、醤油、からし	エネルギー	155kcal
	たんぱく質	15.4g
	脂質	9.9g
	炭水化物	4.6g
	食塩相当量	0.9g

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、しめじ、玉ねぎ、ほうれん草、チーズ（ピザ用）、小麦粉、ベーコン、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	165kcal
	たんぱく質	8.9g
	脂質	8.2g
	炭水化物	17.5g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、エキストラバージンオリーブオイル、リンゴ酢、砂糖、食塩	エネルギー	229kcal
	たんぱく質	0.7g
	脂質	20.1g
	炭水化物	13.1g
	食塩相当量	2.1g

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
	たんぱく質	1.0g
	脂質	10.5g
	炭水化物	39.8g
	食塩相当量	0.3g

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。フライ類はく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。