



# 主菜

温

## ■ ささみのフライ

高たんぱく低脂肪の鶏ささみをフライにしました。  
たんぱく質が不足すると筋力が落ちるだけでなく、髪や爪にも影響がでるので積極的にとるのがおすすめです。トースターで温めるとべちゃっとしにくいです。  
☆お早めにお召し上がりください。

## ■ 鶏肉のカレー照り焼き

温

いつもの鶏の照り焼きにカレー粉をプラスしてガツンとパンチがあっごはんが進む味付けにしました。

## ■ 揚げサバのニラソース

温

さっぱりしたニラソースが揚げサバにとても合います。

## ■ 手羽元のさっぱり煮

温

お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことでうまみへと変わります。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、卵、油、パン粉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	376kcal
	たんぱく質	28.9g
	脂質	23.9g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	1.3g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、カレー粉	エネルギー	356kcal
	たんぱく質	23.0g
	脂質	25.1g
	炭水化物	10.5g
	食塩相当量	0.8g

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
	たんぱく質	16.8g
	脂質	14.5g
	炭水化物	2.1g
	食塩相当量	0.9g

原材料名	栄養成分表示	
手羽元、醤油、料理酒、みりん、砂糖、米酢	エネルギー	522kcal
	たんぱく質	36.5g
	脂質	24.3g
	炭水化物	40.2g
	食塩相当量	4.3g

# 副菜

冷

## ■ ごぼうと細ねぎのサラダ

甘辛いごぼうにねぎの風味が香るサラダです。生のゴボウならではの風味たっぷりです。

温

## ■ 筑前煮

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

冷

## ■ 小松菜をツナかつお節で♪

ツナ & 鰹節etc...に助けてもらって小松菜がとっても食べやすい一品です。小松菜はカルシウムが多く、不眠、イライラ、便秘にも効果があるといわれています。

温

## ■ ブロッコリーのフリッター

栄養価トップクラスのブロッコリーはビタミンCが多く、風邪をひきやすいこの時期にお勧めの食材です。  
今日は卵と牛乳を使ってフリッターにしました。☆お早めにお召し上がりください。

冷

## ■ 鶏ささみとザーサイの和え物

高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。  
ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

冷

## ■ マカロニサラダ

定番常備菜であると便利な1品です。

温

## ■ 麩チャンプルー

高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。  
ボリュームのあるくるま麩を使って、野菜もたっぷりとり1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

温

## ■ れんこんのカリカリチーズ焼き

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。  
カリカリにしたチーズと食べる洋風の1品です。ブラックペッパーをかけても◎

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、細ねぎ、にんじん、みりん、料理酒、砂糖、醤油、いりごま、油	エネルギー	152kcal
	たんぱく質	2.0g
	脂質	3.2g
	炭水化物	28.4g
	食塩相当量	1.1g

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー	145kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂質	2.8g
	炭水化物	25.2g
	食塩相当量	1.1g

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、にんじん、ツナ缶、めんつゆ、いりごま、かつお節	エネルギー	43kcal
	たんぱく質	3.8g
	脂質	1.2g
	炭水化物	5.8g
	食塩相当量	0.5g

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、卵、牛乳、てんぷら粉、油	エネルギー	171kcal
	たんぱく質	5.7g
	脂質	12.7g
	炭水化物	11.3g
	食塩相当量	0.1g

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、水菜、ザーサイ、ポン酢、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	125kcal
	たんぱく質	13.0g
	脂質	5.4g
	炭水化物	7.5g
	食塩相当量	2.2g

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、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	251kcal
	たんぱく質	5.0g
	脂質	16.3g
	炭水化物	24.0g
	食塩相当量	0.6g

原材料名	栄養成分表示	
もやし、にんじん、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、めんつゆ、くるま麩、こしょう	エネルギー	78kcal
	たんぱく質	2.7g
	脂質	6.2g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	2.2g

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、チーズ (ピザ用)	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	5.5g
	脂質	7.8g
	炭水化物	6.4g
	食塩相当量	0.8g

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。