



主菜

■ 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。

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	炭水化物	10.5g
	たんぱく質	23.0g	食塩相当量	0.8g
	脂質	25.1g		

■ 豚ミンチと大葉の甘辛つくね

温 大葉で風味をプラスし、甘辛たれを絡めました。お子様にも人気の甘辛つくねです。

原材料名	栄養成分表示			
豚ひき肉、玉ねぎ、油、食塩、小麦粉、大葉、こしょう	エネルギー	205kcal	炭水化物	5.1g
	たんぱく質	14.7g	食塩相当量	1.1g
	脂質	15.8g		

■ 鮭のコーンマヨ焼き

温 美肌に◎、積極的に摂取したいEPA,DHAも豊富な鮭を相性のよい組み合わせのマヨネーズとコーンを乗せて焼きました。カルシウムの多い粉チーズもプラスしています。温めてからですとソースが落ちてしまいますので、冷たい状態で取り分けてから温めるのがおすすめです。

原材料名	栄養成分表示			
生鮭、コーン（ホール）、マヨネーズ、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	149kcal	炭水化物	2.2g
	たんぱく質	16.5g	食塩相当量	0.4g
	脂質	9.2g		

■ 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

■ ごはんにかけたらガパオライス

温 あたためてごはんにかけたらガパオライスの完成です。目玉焼きをのせるとさらに本格的です。

原材料名	栄養成分表示			
鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ナンパン、砂糖、パジル、食塩、醤油、豆板醤、にんにく、こしょう	エネルギー	181kcal	炭水化物	10.0g
	たんぱく質	15.5g	食塩相当量	2.6g
	脂質	9.8g		

■ 小松菜と鶏ささみの麴和え

冷 オリジナルの手作り塩麴を使っています。市販品では生きた麴菌をとることはできませんのでオリジナルならではの生きた麴菌をお届けします。

原材料名	栄養成分表示			
小松菜、ささみ、塩麴、醤油、かつお節	エネルギー	56kcal	炭水化物	5.5g
	たんぱく質	9.0g	食塩相当量	0.2g
	脂質	0.5g		

■ きのごグラタン

温 食物繊維が多く、身体の中をきれいにし、免疫力をアップするきのごをあっかいグラタンにしました。とりわけの際は、下からがばつと取り分けて、ラップをかけて温めていただきますとチーズのとろとが復活します。

原材料名	栄養成分表示			
牛乳、しめじ、玉ねぎ、チーズ（ビザ用）、小麦粉、舞茸、ベーコン、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	149kcal	炭水化物	17.2g
	たんぱく質	7.2g	食塩相当量	1.6g
	脂質	6.8g		

■ かに玉

温 貝もたっぷり入れました。彩りもプラスできますのでお弁当などに◎です。

原材料名	栄養成分表示			
卵、長ねぎ、しいたけ、カニカマ、オイスターソース、砂糖、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	105kcal	炭水化物	7.6g
	たんぱく質	8.1g	食塩相当量	1.9g
	脂質	5.2g		

■ 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、ロースハム、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		

■ 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		

■ 厚揚げときのこの照り焼き

温 身体の中をきれいにしてくれるキノコに厚揚げでボリュームをだし、甘辛い照り焼き味にしました。

原材料名	栄養成分表示			
しめじ、厚揚げ、舞茸、料理酒、みりん、しいたけ、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	96kcal	炭水化物	8.5g
	たんぱく質	6.4g	食塩相当量	0.8g
	脂質	4.6g		

■ 水菜とささみの中華和え

冷 シャキシャキとした食感の水菜はビタミンCが多く、風邪予防におすすめの食材です。カルシウムも多いのでこれから身体のできるお子様や女性にも特におすすめです。ささみと中華和えにすることで食べやすくしました。
☆お早めにお召上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
ささみ、ポン酢、水菜、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	108kcal	炭水化物	6.9g
	たんぱく質	13.4g	食塩相当量	2.0g
	脂質	3.4g		

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。