



主菜

■ デミグラスハンバーグ

温

子ども大人も大好き！コク深いソースがジュワッと広がる、ふつら手ごねのハンバーグです。

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ、牛乳、デミグラスソース、スライスチーズ、卵、油、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	318kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質	17.1g	食塩相当量 1.5g
	脂質	26.7g	

■ 枝豆がんも

温

プリッと食感が美味しい枝豆を入れてアクセントをつけました。
植物性のたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミンBもUPします。
☆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、枝豆、にんじん、片栗粉、油、和風だし、砂糖	エネルギー	309kcal	炭水化物 21.3g
	たんぱく質	15.0g	食塩相当量 2.2g
	脂質	19.6g	

■ 鯖のボン酢バター焼き

温

脂ののった鯖をバターボン酢で焼きました。

原材料名	栄養成分表示		
鯖、ボン酢、バター、油、食塩、こしょう	エネルギー	228kcal	炭水化物 1.2g
	たんぱく質	20.5g	食塩相当量 1.1g
	脂質	16.8g	

■ 鶏ささみの甘酢ごま和え

温

高たんぱく低脂肪の鶏ささみを揚げ焼きにしました。

原材料名	栄養成分表示		
ささみ、マヨネーズ、調味酢、油、片栗粉、醤油、料理酒、醤油、いりごま、にんにく	エネルギー	230kcal	炭水化物 5.3g
	たんぱく質	29.5g	食塩相当量 0.9g
	脂質	10.9g	

副菜

■ 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お勧めの食材です。

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	99kcal	炭水化物 17.3g
	たんぱく質	4.0g	食塩相当量 0.4g
	脂質	3.7g	

■ ブロッコリーとしらすのペペロンチーノ風

温

トップクラスの栄養を誇るブロッコリー。
ペペロンチーノ風ですが、辛味はほとんどありません。

原材料名	栄養成分表示		
ブロッコリー、エキストラバージンオリーブオイル、しらす、にんにく、食塩、ブラックペッパー、鷹の爪	エネルギー	32kcal	炭水化物 5.4g
	たんぱく質	4.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質	0.5g	

■ ラタトゥイユ

温

彩野菜がたっぷり入ってビタミンがたっぷりとれる1品です。トーストにのせたり、パスタにしたり、ピザにしたり、チーズを追加したりアレンジもいろいろしていただけます。

原材料名	栄養成分表示		
イタリアンミックス、トマト缶、玉ねぎ、ソー、エキストラバージンオリーブオイル、にんにく、タイム、食塩、こしょう	エネルギー	95kcal	炭水化物 11.2g
	たんぱく質	2.2g	食塩相当量 1.1g
	脂質	5.5g	

■ 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、醤油、砂糖、和風だし、細ねぎ	エネルギー	119kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質	3.5g	食塩相当量 1.9g
	脂質	5.4g	

■ かぼちゃサラダ

冷

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示		
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	74kcal	炭水化物 11.1g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 0.2g
	脂質	3.9g	

■ きゅうりとわかめコーンのミネラルたっぷり中華サラダ

冷

きゅうりのシャキシャキ感と、わかめのつるんとした口あたりがクセになる中華サラダ。ごま油の香りとほんのり甘酸っぱいたれで、さっぱりしながらもしっかり満足。ミネラルもしっかりとれて、身体がよこが副菜です。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、コーン（ホール）、いりごま、上白糖、醤油、酢、ごま油、わかめ	エネルギー	47kcal	炭水化物 4.3g
	たんぱく質	1.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質	3.1g	

■ 小松菜とじゃこのたまご炒め

温

不足しがちなカルシウムが多く、これから身体のできるお子さんにとってもおすすめな小松菜です。こちらカルシウムが多いじゃこと食べやすいように卵炒めにしました。

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、卵、めんつゆ、しらす、砂糖、油、和風だし、食塩、こしょう	エネルギー	74kcal	炭水化物 5.2g
	たんぱく質	4.7g	食塩相当量 1.3g
	脂質	4.3g	

■ 長いものおかか炒め

温

疲労回復効果など栄養価は高い一方で調理するのが面倒な野菜上位の長いものを風味が美味しいおかか炒めしました。

原材料名	栄養成分表示		
長いも、めんつゆ、かつお節	エネルギー	126kcal	炭水化物 28.5g
	たんぱく質	4.8g	食塩相当量 0.7g
	脂質	0.2g	

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。

製造元 HAPPY-Weekday