



主菜

温

■ 手作りがんも

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。

温

■ ミラノ風カツレツ

カルシウムの多い粉チーズの風味をきかせたカツレツです。

温

■ アジのソテー（バター醤油）

意識しないと取ることがなかなかできないDHA,EPAを豊富に含むアジを
ソテーし食べやすいバター醤油味で味付けしました。

温

■ とり天

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。

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
	たんぱく質	13.2g
	炭水化物	18.4g
	食塩相当量	2.3g
脂質		18.5g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、パン粉、卵、小麦 粉、パルメザンチーズ	エネルギー	384kcal
	たんぱく質	27.3g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	0.5g
脂質		25.6g

原材料名	栄養成分表示	
アジ、油、バター、片栗粉、食 塩、こしょう	エネルギー	179kcal
	たんぱく質	15.8g
	炭水化物	2.5g
	食塩相当量	0.5g
脂質		12.7g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、てんぷら粉、油、食塩	エネルギー	217kcal
	たんぱく質	21.9g
	炭水化物	7.7g
	食塩相当量	1.1g
脂質		11.8g

副菜

温

■ 野菜もたっぷりいろいろ使えるカレーそばろ

ご飯にかけても、卵焼きに入れても、野菜と炒め合わせても、パンに乗せてチーズを乗せて焼いても！あると便利な常備
菜です。野菜もたっぷり入っています。もちろんそのままでも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー	165kcal
	たんぱく質	11.1g
	炭水化物	11.2g
	食塩相当量	1.1g
脂質		10.2g

冷

■ 小松菜&ツナサラダ

カルシウムたっぷり小松菜のお浸し+ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！
パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、マヨネーズ、ツナ缶、め んつゆ、かつお節	エネルギー	96kcal
	たんぱく質	3.6g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	0.7g
脂質		8.0g

温

■ のり塩バターポテト

じゃがいもと相性抜群の「のり塩味」、バターでコクも加わり箸がすすみます。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、バター、油、食塩、 青のり	エネルギー	132kcal
	たんぱく質	2.2g
	炭水化物	20.8g
	食塩相当量	1.1g
脂質		7.2g

冷

■ 豆もやしのナムル

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい
大豆イソフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえば定番なナムルにしました。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豆もやし、ごま油、中華だし、食 塩、いりごま	エネルギー	76kcal
	たんぱく質	3.4g
	炭水化物	2.2g
	食塩相当量	1.0g
脂質		6.8g

冷

■ マカロニサラダ

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	201kcal
	たんぱく質	4.0g
	炭水化物	19.2g
	食塩相当量	0.5g
脂質		13.1g

温冷

■ なすのだし浸し

おだしをじゅわつと吸ったなすが美味しい1品です。
そのままでも、少し温めても美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
なす、めんつゆ、油、細ねぎ	エネルギー	117kcal
	たんぱく質	1.6g
	炭水化物	7.4g
	食塩相当量	0.7g
脂質		10.1g

温

■ さつまいもの甘辛（大学芋風）

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	
さつまいも、砂糖、油、醤油	エネルギー	243kcal
	たんぱく質	1.0g
	炭水化物	39.8g
	食塩相当量	0.3g
脂質		10.5g

冷

■ カニカマとわかめの酢の物

食物繊維とミネラルが豊富なわかめは意識して取り入れたい食品の1つです。

原材料名	栄養成分表示	
調味酢、きゅうり、カニカマ、わか め	エネルギー	45kcal
	たんぱく質	1.9g
	炭水化物	9.7g
	食塩相当量	1.0g
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。

製造元 HAPPY-Weekday