



主菜

温

■ ロールキャベツ

家庭では手間のかかるロールキャベツをお届けします。手作りの味はホツとする味です。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	237kcal
	たんぱく質	18.1g
	脂質	18.6g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	0.3g

温

■ 豚の角煮

手間と時間のかかる手作りの豚の角煮ですが、こういうものほどお届けしたいとMENUにしています。温めの際はラップをかけてお召し上がりください。うずらの卵は丸ごとそのままレンジにかけてと爆発することがありますので、切り込みを入れてからチンしてくださいませよう願いたします。

原材料名	栄養成分表示	
豚バラブロック、長ネギ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、うずら卵（水煮）	エネルギー	471kcal
	たんぱく質	15.1g
	脂質	40.5g
	炭水化物	14.0g
	食塩相当量	2.3g

温

■ 鯖のボン酢バター焼き

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
	たんぱく質	20.5g
	脂質	16.8g
	炭水化物	1.2g
	食塩相当量	1.1g

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	
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

副菜

冷

■ キャベツとえびのカレーマリネ

ビタミンが多く、免疫力をあげると言われるキャベツをたっぷり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、調味酢、パネイェビ、エキストラバージンオリーブオイル、カレー粉	エネルギー	123kcal
	たんぱく質	6.2g
	脂質	5.6g
	炭水化物	14.0g
	食塩相当量	0.5g

温

■ ピザ春巻き

ピザの具を春巻の皮で巻いて食べやすくしました。温めはラップをかけずお願いします。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
春巻の皮、玉ねぎ、油、コーン（ホール）、ベーコン、チーズ（ピザ用）、ピーマン	エネルギー	327kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	24.4g
	炭水化物	22.8g
	食塩相当量	0.8g

温

■ さつまいものレモン煮

食物繊維が豊富なさつまいもの甘さをレモンの酸味が引き立てます。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、みりん、砂糖、レモン汁、食塩	エネルギー	145kcal
	たんぱく質	0.8g
	脂質	0.5g
	炭水化物	37.6g
	食塩相当量	0.6g

温

■ 切干大根の煮物

定番常備菜の切干大根の煮物です。不足しがちな食物繊維とカルシウムが豊富です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切干大根、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	82kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	0.1g
	炭水化物	18.1g
	食塩相当量	1.6g

冷

■ ささみ&ブロッコリー和え

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。

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

温

■ ポテトグラタン

ビタミンCの多いじゃがいもは野菜嫌いのお子様におすすめの食材の一つです。人気のグラタンにしました。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、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	180kcal
	たんぱく質	7.4g
	脂質	6.3g
	炭水化物	28.2g
	食塩相当量	1.6g

冷

■ キャロット・ラベ

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リーブ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。

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

温

■ ズッキーニとベーコンのグリル

油と相性のよいズッキーニを、健康と美容に◎なエキストラバージンオリーブオイルでグリルしました。ベーコンのうまみと塩気がよく合います。

原材料名	栄養成分表示	
ズッキーニ、ベーコン、食塩、こしょう	エネルギー	27kcal
	たんぱく質	2.5g
	脂質	1.3g
	炭水化物	1.9g
	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が。

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。