



主菜

温

■ 鶏肉のカレー照り焼き

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て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
脂質	25.1g	食塩相当量 0.8g

温

■ 煮込みハンバーグ

ホッと温まる定番メニューです。ソースは市販の小麦粉や油がたっぷりのものではなく、ウスターソースやケチャップを使って手作りしています。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、しめじ、玉ねぎ、ウスターソース、ケチャップ、卵、小麦粉、油、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	289kcal
	炭水化物	18.9g
	たんぱく質	16.2g
脂質	18.7g	食塩相当量 3.4g

温

■ ぶりの照り焼き

積極的にとりたいEPA,DHAが豊富なぶりです。EPA、DHAは脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにしたりと身体に嬉しい効果がたっぷりです。定番の照り焼きにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ぶり、料理酒、みりん、油、醤油、砂糖	エネルギー	236kcal
	炭水化物	8.4g
	たんぱく質	17.3g
脂質	16.1g	食塩相当量 0.6g

温

■ 親子煮

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、玉ねぎ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	369kcal
	炭水化物	19.5g
	たんぱく質	23.1g
脂質	21.8g	食塩相当量 3.4g

副菜

温

■ れんこんの天ぷら

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。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、油、てんぷら粉	エネルギー	267kcal
	炭水化物	20.8g
	たんぱく質	2.5g
脂質	20.2g	食塩相当量 0.1g

温

■ 豚肉とニラの玉子炒め

食物繊維が多く、ビタミン、鉄分、カルシウムと嬉しい栄養がたっぷりのさくらげを豚肉と卵を使って中華風の炒め物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、卵、にら、オイスターソース、ごま油、醤油、酒、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	192kcal
	炭水化物	5.2g
	たんぱく質	13.0g
脂質	13.6g	食塩相当量 1.3g

温

■ 長いもと豚肉の甘辛煮

長いものシャキシャキほくほくとした食感が豚肉のうまみとマッチしてご飯の進む1品です。

原材料名	栄養成分表示	
長いも、豚こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	205kcal
	炭水化物	30.5g
	たんぱく質	9.7g
脂質	5.0g	食塩相当量 2.0g

温

■ しそささみチーズ春巻き

人気の春巻きにさっぱり食べられる大葉、ささみを巻きました。大葉などの香味野菜の香りは体の緊張をふっと取り除いてくれます。
☆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、ささみ、油、スライスチーズ、大葉	エネルギー	262kcal
	炭水化物	15.2g
	たんぱく質	9.1g
脂質	19.1g	食塩相当量 0.6g

温

■ 甘辛じゃがいももち

北海道名産のじゃがいもを甘辛く焼いたじゃがいももちです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、醤油、片栗粉、油、砂糖、こしょう、醤油、醤油、醤油、醤油、醤油、醤油	エネルギー	124kcal
	炭水化物	22.4g
	たんぱく質	1.8g
脂質	5.1g	食塩相当量 0.0g

温

■ 小松菜をツナかつお節で♪

ツナ&鰹節etc...に助けっ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。

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
	炭水化物	5.8g
	たんぱく質	3.8g
脂質	1.2g	食塩相当量 0.5g

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
	炭水化物	39.8g
	たんぱく質	1.0g
脂質	10.5g	食塩相当量 0.3g

冷

■ 人参と塩昆布のナムル

朝食やお弁当に最適。塩昆布とゴマ油で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、ごま油、塩昆布、いりごま	エネルギー	79kcal
	炭水化物	7.8g
	たんぱく質	1.4g
脂質	5.6g	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。