



主菜

温

■ チキンカツ

高たんぱく、低脂肪で身体を作る
むね肉をカツにしました。
ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召上がり下さい。
トースターで温めるとさくっとが復活します。☆お早めにお召上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、卵、油、パン粉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	383kcal
	たんぱく質	28.3g
	脂質	25.0g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	1.4g

温

■ 鶏肉のバーベキューグリル

ケチャップ&ソースをベースにした鶏肉のグリルです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ケチャップ、ウスターソース、はちみつ（国産）、食塩、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	339kcal
	たんぱく質	22.8g
	脂質	24.9g
	炭水化物	8.6g
	食塩相当量	2.2g

温

■ 鮭のコーンマヨ焼き

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
	たんぱく質	16.5g
	脂質	9.2g
	炭水化物	2.2g
	食塩相当量	0.4g

温

■ 手羽元のさっぱり煮

お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことでうまみへと変わります。

原材料名	栄養成分表示	
手羽元、醤油、料理酒、みりん、砂糖、米酢	エネルギー	522kcal
	たんぱく質	36.5g
	脂質	24.3g
	炭水化物	40.2g
	食塩相当量	4.3g

副菜

温

■ ジャがいもと豚肉のガーリック炒め

ご飯が進む系がたっぷりおかずです。
ジャがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	163kcal
	たんぱく質	5.5g
	脂質	10.1g
	炭水化物	17.9g
	食塩相当量	0.3g

温

■ なすのトマト煮込み

相性抜群のなすとトマトをじっくり煮込みました。時間のかかる煮込み料理ですが、温めただけでお召上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
なす、玉ねぎ、トマト缶、砂糖、エクストラバージンオリーブオイル、にんにく、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	109kcal
	たんぱく質	2.0g
	脂質	5.2g
	炭水化物	16.5g
	食塩相当量	1.1g

温

■ 和風チーズオムレツ

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示	
卵、長いも、ピーマン、マヨネーズ、白だし、ウィンナー、にんじん、スライスチーズ、刻みのみ	エネルギー	220kcal
	たんぱく質	10.0g
	脂質	16.8g
	炭水化物	9.5g
	食塩相当量	1.4g

温冷

■ 小松菜と鶏胸肉♪オイスター&ゴマで

しっかりと味付けした鶏胸肉と小松菜を合わせました。緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜をしっかりと食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、むね肉、めんつゆ、オイスターソース、いりごま	エネルギー	64kcal
	たんぱく質	9.4g
	脂質	1.9g
	炭水化物	4.3g
	食塩相当量	0.9g

温

■ 玉ねぎとお麩のとろっと煮

玉ねぎから出る水分で煮るので甘く、たっぷりの玉ねぎを食べることができる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、卵、料理酒、みりん、麩、砂糖、和風だし、醤油	エネルギー	161kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	2.8g
	炭水化物	26.4g
	食塩相当量	2.0g

冷

■ わかめとキャベツのナムル風

酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	69kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	5.3g
	炭水化物	6.0g
	食塩相当量	1.4g

温

■ れんこんのきんぴら

シャキシャキとした歯ごたえが美味しいれんこんをきんぴらにしました。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、油	エネルギー	128kcal
	たんぱく質	2.1g
	脂質	2.1g
	炭水化物	25.0g
	食塩相当量	0.8g

冷

■ トマトと豆苗の甘酢和え

食欲がなくとも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
	たんぱく質	1.7g
	脂質	0.1g
	炭水化物	10.8g
	食塩相当量	1.2g

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。