



主菜

■ 焼き豚

温 外につけこんだ塊肉をじっくりオープンで焼きました。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉肩ロースかたまり、料理酒、みりん、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	327kcal
	たんぱく質	17.9g
	脂質	19.2g
	炭水化物	17.9g
	食塩相当量	2.2g

■ タンドリーチキン

温 カレーの風味もじっくり！食欲をそそる一品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー	325kcal
	たんぱく質	23.2g
	脂質	25.1g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	1.8g

■ 鮭のフライ

温 美肌に◎、積極的に摂取したいEPA,DHAも豊富な鮭をフライにしました。タルタルソースやケチャップなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。小骨があることがありますのでご注意ください。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
生鮭、卵、油、パン粉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	376kcal
	たんぱく質	20.2g
	脂質	27.8g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	0.5g

■ チキンピカタ

温 衣にはカルシウムの多い粉チーズをプラスしました。お好みでケチャップをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、卵、油、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	283kcal
	たんぱく質	35.5g
	脂質	16.6g
	炭水化物	0.3g
	食塩相当量	1.4g

副菜

■ 小松菜とちくわのお浸し

冷 カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、和風だし、醤油、砂糖、かつお節	エネルギー	46kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂質	0.5g
	炭水化物	7.0g
	食塩相当量	2.8g

■ かぼちゃとクリームチーズのサラダ

冷 かぼちゃはビタミン豊富で免疫力アップに役立ちます！良質な油のとれるアーモンドも＋してさらに栄養価をUPしました。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、クリームチーズ、マヨネーズ、調味酢、スライスアーモンド、食塩、こしょう	エネルギー	190kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	15.0g
	炭水化物	14.8g
	食塩相当量	0.5g

■ 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、細ねぎ、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	144kcal
	たんぱく質	4.5g
	脂質	7.2g
	炭水化物	15.2g
	食塩相当量	2.0g

■ 里芋とイカの煮物

温 生の里芋は味も風味も抜群です。下処理に手間がかかるのでなかなか家庭では敬遠するメニューですが、大切にしたいほっこり家庭料理のひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
里芋、するめいか、みりん、料理酒、砂糖、和風だし、醤油	エネルギー	150kcal
	たんぱく質	6.7g
	脂質	0.3g
	炭水化物	29.1g
	食塩相当量	3.2g

■ ちくわの磯部揚げ

温 給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですのでMENUに入れました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、てんぷら粉、油	エネルギー	194kcal
	たんぱく質	8.2g
	脂質	11.3g
	炭水化物	15.7g
	食塩相当量	1.3g

■ 高野豆腐の卵とじ

温 いつもと少し違う高野豆腐の食べ方。ほっこりする卵とじですが、紅生姜が全体を引き締めています。

原材料名	栄養成分表示	
卵、高野豆腐、みりん、醤油、和風だし、紅生姜	エネルギー	218kcal
	たんぱく質	17.1g
	脂質	9.4g
	炭水化物	17.0g
	食塩相当量	7.3g

■ 長いもと豚肉の甘辛煮

温 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
	たんぱく質	9.7g
	脂質	5.0g
	炭水化物	30.5g
	食塩相当量	2.0g

■ お揚げさん甘辛く炊いたん

温 甘辛く炊いたお揚げがホッとするごはんがたべたくなる1品です。刻んで混ぜご飯にしたり、おうどんに浮かべてきつねうどんにするのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
油揚げ、醤油、みりん、料理酒、砂糖、和風だし	エネルギー	203kcal
	たんぱく質	8.3g
	脂質	8.6g
	炭水化物	21.8g
	食塩相当量	4.6g

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。