



主菜

温

■ 鶏もも肉のローストチキン

オープンでじっくり焼きました。そのままメインに、アレンジにと使いやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、みりん、料理酒、醤油、はちみつ（国産）、砂糖、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー 362kcal	炭水化物 18.5g
	たんぱく質 21.5g	食塩相当量 1.1g
	脂質 22.9g	

温

■ 豆腐つくね

あっさり、ヘルシーな豆腐つくねです。低脂肪、高たんぱくな豆腐は積極的に取りたい食材の1つです。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、豆腐（絹ごし）、卵、ごま油、みりん、片栗粉、醤油、食塩、米酢	エネルギー 211kcal	炭水化物 6.3g
	たんぱく質 14.3g	食塩相当量 1.4g
	脂質 14.9g	

温

■ 鮭の南蛮漬け

美容にも健康にも◎な鮭を、野菜と一緒にたくさん食べられる南蛮漬けにしました。パプリカ、ピーマン、にんじん、玉ねぎがたっぷり入っています。

原材料名	栄養成分表示	
生鮭、調味酢、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、パプリカ、食塩、こしょう	エネルギー 150kcal	炭水化物 13.2g
	たんぱく質 15.8g	食塩相当量 0.6g
	脂質 4.7g	

温

■ 鶏ささみの甘酢ごま和え

高たんぱく低脂肪の鶏ささみを揚げ焼きにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、マヨネーズ、調味酢、油、片栗粉、醤油、料理酒、醤油、いりごま、にんにく	エネルギー 230kcal	炭水化物 5.3g
	たんぱく質 29.5g	食塩相当量 0.9g
	脂質 10.9g	

副菜

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き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、料理酒、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー 194kcal	炭水化物 5.3g
	たんぱく質 13.0g	食塩相当量 1.4g
	脂質 13.6g	

温

■ こんにゃくのおかか煮

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、かつお節	エネルギー 84kcal	炭水化物 19.0g
	たんぱく質 1.0g	食塩相当量 1.9g
	脂質 0.1g	

冷

■ ブロッコリーとコーンのサラダ

黄色と緑の彩鮮やかでツナのコクがあるサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、ツナ缶、コーン（ホール）、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー 123kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質 7.2g	食塩相当量 1.6g
	脂質 8.6g	

冷

■ さつまいものレモンマスタードサラダ

ビタミンCが多いさつまいもは免疫UPにもおすすめ野菜です。レモンマスタードですっきりした食べやすいサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、マヨネーズ、粒マスタード、レモン汁	エネルギー 143kcal	炭水化物 27.5g
	たんぱく質 1.0g	食塩相当量 0.3g
	脂質 4.7g	

温

■ 小松菜とじゃこのたまご炒め

不足しがちなカルシウムが多く、これから身体のできるお子さんにとってもおすすめの小松菜です。こちらもカルシウムが多いじゃこと食べやすいように卵炒めしました。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、卵、しらす、めんつゆ、砂糖、油、食塩、こしょう	エネルギー 73kcal	炭水化物 4.9g
	たんぱく質 4.9g	食塩相当量 0.5g
	脂質 4.3g	

冷

■ たまごマカロニサラダ

たまごがマカロニにこっくり絡み、栄養価をUPしたサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
卵、マカロニ、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 264kcal	炭水化物 34.1g
	たんぱく質 12.0g	食塩相当量 0.4g
	脂質 9.7g	

温

■ 香味なす

香味たれと素揚げしたなすがびつたりな1品です。

原材料名	栄養成分表示	
なす、長ねぎ、ポン酢、油、砂糖、中華だし	エネルギー 199kcal	炭水化物 16.5g
	たんぱく質 2.7g	食塩相当量 1.6g
	脂質 15.2g	

冷

■ 水菜とささみの中華和え

シャキシャキとした食感の水菜はビタミンCが多く、風邪予防におすすめの食材です。カルシウムも多いのでこれから身体のできるお子様や女性にも特におすすめです。ささみと中華和えにすることで食べやすくなりました。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ポン酢、水菜、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー 108kcal	炭水化物 6.9g
	たんぱく質 13.4g	食塩相当量 2.0g
	脂質 3.4g	

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。