



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さが復活します。☆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	炭水化物	13.5g
	たんぱく質	28.3g	食塩相当量	1.4g
	脂質	25.0g		

温

■ 枝豆がんと

プリッとした食感が美味しい枝豆を入れてアクセントをつけました。
植物性のたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミンBもUP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			
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、にんじん、片栗粉、油、枝豆、和風だし、砂糖	エネルギー	295kcal	炭水化物	20.2g
	たんぱく質	13.7g	食塩相当量	2.1g
	脂質	18.9g		

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

温

■ ハニーマスタードチキン

こっくり甘く、ご飯にも合うよう醤油を入れてあります。辛い粒マスタードを使用していますので
お子様も安心してお召上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示			
もも肉、粒マスタード、はちみつ（国産）、醤油、油	エネルギー	351kcal	炭水化物	4.9g
	たんぱく質	23.0g	食塩相当量	0.6g
	脂質	27.6g		

副菜

温

■ 筑前煮

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示			
#N/A	エネルギー	168kcal	炭水化物	25.2g
	たんぱく質	6.4g	食塩相当量	1.1g
	脂質	4.7g		

温

■ かぼちゃのグラタン

かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防にもおすすめの野菜です。
下からかぼちゃを取り分けて、ラップをかけてあたためるとチーズがトロリと復活します。

原材料名	栄養成分表示			
牛乳、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、チーズ（ビザ用）、小麦粉、合いびき肉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	203kcal	炭水化物	25.0g
	たんぱく質	9.9g	食塩相当量	1.6g
	脂質	9.0g		

冷

■ イカと野菜のデリ風マリネ

さわやかなデリの具沢山マリネです。
食欲がなくても食べられるさっぱりな1品です。よく冷やしたものが美味しいです。

原材料名	栄養成分表示			
玉ねぎ、セロリ、にんじん、調味酢、するめいか、エクストラバージンオリーブオイル、粒マスタード	エネルギー	111kcal	炭水化物	14.0g
	たんぱく質	2.9g	食塩相当量	0.5g
	脂質	5.7g		

温

■ スパニッシュオムレツ

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◎温めなおす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、ほうれん草、ピーマン、チーズ（ビザ用）、マヨネーズ、白だし、ウインナー、にんじん	エネルギー	206kcal	炭水化物	3.2g
	たんぱく質	9.8g	食塩相当量	1.5g
	脂質	18.0g		

冷

■ ささみときゅうりの韓国風ナムル

コチュジャンとごま油を使った、韓国風の和え物です。
高たんぱく低脂肪のささみを入れて栄養価をUPしました。

原材料名	栄養成分表示			
ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、コチュジャン、中華だし、ごま油、いりごま	エネルギー	94kcal	炭水化物	4.2g
	たんぱく質	13.5g	食塩相当量	1.9g
	脂質	3.2g		

温冷

■ ひじき煮

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。
腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。
からだに嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示			
ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、油揚げ、和風だし	エネルギー	124kcal	炭水化物	22.4g
	たんぱく質	4.7g	食塩相当量	2.5g
	脂質	1.8g		

温

■ 麩チャンプルー

高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。
ボリュームのあるくるも麩を使って、野菜もたっぷりとれる1品にしました。☆お早めにお召上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
もやし、にんじん、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、くるも麩、こしょう	エネルギー	77kcal	炭水化物	3.9g
	たんぱく質	2.6g	食塩相当量	2.0g
	脂質	6.2g		

冷

■ サラスパ

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示			
きゅうり、サラスパ、コーン（ホール）、マヨネーズ、にんじん、ソース、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	190kcal	炭水化物	17.9g
	たんぱく質	3.9g	食塩相当量	0.5g
	脂質	12.6g		

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。