



主菜

■ ピーマンの肉詰め

温

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

■ 肉じゃが

温

定番和食の1品です。和食は塩分が多くなりがちですが、鉄鍋を使用し、素材の水分を使うことで少ない調味料で味付けしています。

■ ししやもフライ

温

丸ごと食べられて栄養満点のししやもを食べやすいようにフライにしました。

■ ヤンニョムチキン

温

多くの方にお召しあがり頂けますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。高たんぱく低脂肪な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー 169kcal	炭水化物 8.4g
	たんぱく質 11.3g	食塩相当量 0.2g
	脂質 11.9g	

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、豚バラ、玉ねぎ、にんじん、料理酒、みりん、白滝、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー 181kcal	炭水化物 26.3g
	たんぱく質 5.5g	食塩相当量 1.9g
	脂質 7.2g	

原材料名	栄養成分表示	
ししやも、油、パン粉、卵、小麦粉	エネルギー 302kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質 7.6g	食塩相当量 0.6g
	脂質 24.9g	

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、ケチャップ、みりん、片栗粉、油、醤油、中華だし、コチュジャン、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 221kcal	炭水化物 9.5g
	たんぱく質 30.7g	食塩相当量 1.7g
	脂質 7.6g	

副菜

■ 鶏そぼろとたまごの二色丼の具

温

鶏そぼろと炒り卵の2色丼の具です。あたためてごはんにかけて2色丼の完成です。

■ きんぴらごぼう

温

定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないもののひとつですのでMENUに取り入れました。

■ じゃがいもとコーン・ツナサラダ

冷

じゃがいも＆コーン＆ツナマヨの安定の美味しさです。じゃがいもは茹でずに蒸すことで栄養価を逃がさずお届けします

■ 五目豆

温冷

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいにしてくれる食物繊維たっぷりな根菜類がたっぷり取れます。

■ ささみときゅうりの韓国風ナムル

冷

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。

■ 豚肉と大根のやわらか煮

温

豚肉のこっくりしたうまみを大根が吸ってうまみがUPします。時間がかかる煮物も積極的にメニューに取り入れてまいります。

■ さつまいものレモン煮

温

食物繊維が豊富なさつまいもの甘さをレモンの酸味が引き立てます。

■ ハムと大根のマリネ

冷

大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、卵、醤油、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー 251kcal	炭水化物 15.0g
	たんぱく質 18.6g	食塩相当量 2.5g
	脂質 12.7g	

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー 104kcal	炭水化物 23.8g
	たんぱく質 2.0g	食塩相当量 1.7g
	脂質 0.1g	

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、ツナ缶、コーン（ホル）、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー 137kcal	炭水化物 15.8g
	たんぱく質 5.6g	食塩相当量 1.5g
	脂質 7.5g	

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにゃく、ごぼう、料理酒、みりん、にんじん、醤油、砂糖、和風だし、干しいたけ（国産）	エネルギー 188kcal	炭水化物 31.3g
	たんぱく質 7.9g	食塩相当量 3.1g
	脂質 3.6g	

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、きゅうり、ポン酢、コチュジャン、中華だし、ごま油、いりごま、砂糖、わかめ	エネルギー 90kcal	炭水化物 3.9g
	たんぱく質 12.7g	食塩相当量 1.4g
	脂質 3.1g	

原材料名	栄養成分表示	
大根、みりん、料理酒、豚バラブロック、砂糖、醤油、和風だし、油	エネルギー 149kcal	炭水化物 19.1g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 1.8g
	脂質 6.1g	

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、みりん、砂糖、レモン汁、食塩	エネルギー 138kcal	炭水化物 35.8g
	たんぱく質 0.8g	食塩相当量 0.6g
	脂質 0.4g	

原材料名	栄養成分表示	
大根、調味酢、ロースハム、エラストパージョンオイル、食塩	エネルギー 81kcal	炭水化物 8.4g
	たんぱく質 1.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質 5.0g	

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。

製造元 HAPPY-Weekday