



主菜

温

■ 味噌ポーク

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があると言われています。

原材料名	栄養成分表示			
豚ロース、こじ味噌、砂糖、みりん、料理酒	エネルギー	301kcal	炭水化物	10.4g
	たんぱく質	20.6g	食塩相当量	1.5g
	脂質	19.8g		

温

■ エビと卵のチリソース炒め

ご飯が進む定番中華です。ラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示			
パナエビ、長ねぎ、クチャップ、調味酢、砂糖、ごま油、生姜、中華だし、にんにく、にんにく、豆板醤、食塩、こしょう	エネルギー	116kcal	炭水化物	14.3g
	たんぱく質	8.8g	食塩相当量	0.9g
	脂質	3.3g		

温

■ アジのカレーソテー

食欲が増すカレー味でアジをソテーしました。栄養価の高い青魚、食卓での出番を増やしていきたい食材です。

原材料名	栄養成分表示			
アジ、片栗粉、油、カレー粉、食塩、こしょう	エネルギー	158kcal	炭水化物	5.4g
	たんぱく質	16.0g	食塩相当量	1.3g
	脂質	8.8g		

温

■ 手作りチキンナゲット

クチャップ、ソース、はちみつを混ぜ合わせたBBQソースやクチャップなどお好みでつけてお召し上がりください。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
鶏ひき肉、卵、マヨネーズ、片栗粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	291kcal	炭水化物	4.9g
	たんぱく質	21.0g	食塩相当量	1.4g
	脂質	22.1g		

副菜

温

■ 豚キムチ

発酵食品であるキムチは乳酸菌などお腹に嬉しい栄養がたっぷりです。定番豚キムチにしました。

原材料名	栄養成分表示			
キャベツ、キムチ、豚バラ、長ねぎ、ごま油、にら、食塩、こしょう	エネルギー	112kcal	炭水化物	4.7g
	たんぱく質	4.3g	食塩相当量	1.0g
	脂質	9.2g		

温

■ いろいろ使えるミートソース

パスタやうどんとあえても、チーズをのせて焼いても、パンにつけても、ドリアにしても…いろいろと気分に合わせてお召し上がりいただける手作りミートソースです。

原材料名	栄養成分表示			
トマト缶、合いびき肉、玉ねぎ、小麦粉、砂糖、ウスターソース、クチャップ、コンソメ、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	164kcal	炭水化物	18.8g
	たんぱく質	8.8g	食塩相当量	1.7g
	脂質	7.2g		

冷

■ ザクザク胡麻マヨコールスロー

胡麻マヨ味のサラダです。生では量が食べられないキャベツですが、ひと手間加えることで野菜の量がたくさん食べられるようになります。

原材料名	栄養成分表示			
キャベツ、にんじん、マヨネーズ、コーン（ホール）、いりごま、調味酢、めんつゆ、わりごま、食塩、こしょう	エネルギー	173kcal	炭水化物	11.5g
	たんぱく質	3.1g	食塩相当量	1.7g
	脂質	14.5g		

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		

冷

■ イカと野菜のデリ風マリネ

さわやかなデル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

■ 厚揚げと大根の田舎煮

柔らかく炊いた大根と厚揚げのうまみが美味しいほっこりおかずです。

原材料名	栄養成分表示			
大根、厚揚げ、料理酒、みりん、いんげん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	151kcal	炭水化物	24.9g
	たんぱく質	4.8g	食塩相当量	2.5g
	脂質	2.8g		

温

■ さつまいもスティック（しお）

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

原材料名	栄養成分表示			
さつまいも、油、食塩	エネルギー	159kcal	炭水化物	29.8g
	たんぱく質	0.8g	食塩相当量	1.0g
	脂質	5.5g		

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	炭水化物	26.4g
	たんぱく質	6.4g	食塩相当量	2.0g
	脂質	2.8g		

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。