



主菜

温

■ 手羽元のさっぱり煮

お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことでうまみへと変わります。

原材料名	栄養成分表示	
手羽元、醤油、料理酒、みりん、砂糖、米酢	エネルギー	522kcal
	炭水化物	40.2g
	たんぱく質	36.5g
	食塩相当量	4.3g
脂質		24.3g

温冷

■ 鶏むね肉の南蛮漬け

野菜がたっぷり食べられる主菜です。高たんぱく、低脂肪なむね肉は美肌にも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、調味酢、パプリカ、パプリカ、玉ねぎ、油、ピーマン、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー	217kcal
	炭水化物	8.5g
	たんぱく質	21.3g
	食塩相当量	1.3g
脂質		11.8g

温

■ 白身魚のフライ

高たんぱく低脂肪な白身魚です。トースターで温めるとさくっとが復活します。
☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	318kcal
	炭水化物	13.4g
	たんぱく質	16.3g
	食塩相当量	0.5g
脂質		23.1g

温

■ みそマヨチキン

カラダを作る大切な栄養素「タンパク質」が豊富な鶏肉です。マヨネーズとみそでご飯がすすむ味付けです。お弁当にもオススメです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、マヨネーズ、みりん、細ねぎ、こしょう、味噌、砂糖	エネルギー	367kcal
	炭水化物	6.9g
	たんぱく質	23.0g
	食塩相当量	0.6g
脂質		28.8g

副菜

温

■ じゃがいもと豚肉のガーリック炒め

ご飯が進む系がたっぷりおかずです。
じゃがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	163kcal
	炭水化物	17.9g
	たんぱく質	5.5g
	食塩相当量	0.3g
脂質		10.1g

冷

■ 人参と塩昆布のナムル

朝食やお弁当に最適。塩昆布とゴマ油で人参がたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、ごま油、塩昆布、いりごま	エネルギー	79kcal
	炭水化物	7.8g
	たんぱく質	1.4g
	食塩相当量	0.8g
脂質		5.6g

温

■ きんぴらごぼう

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。

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	123kcal
	炭水化物	28.0g
	たんぱく質	2.4g
	食塩相当量	1.9g
脂質		0.1g

冷

■ ささみ&ブロッコリー和え

和食材の副菜として。生活習慣病予防に最適なブロッコリーをささみと合わせてたっぷり召し上がれます。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ブロッコリー、マヨネーズ、オイスターソース、いりごま、醤油、からし	エネルギー	155kcal
	炭水化物	4.6g
	たんぱく質	15.4g
	食塩相当量	0.9g
脂質		9.9g

冷

■ ポテトサラダ

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。
じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	192kcal
	炭水化物	15.3g
	たんぱく質	2.5g
	食塩相当量	0.6g
脂質		15.9g

温

■ かに玉

具もたっぷり入れました。彩りもプラスできますのでお弁当などにも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
卵、長ねぎ、しいたけ、カニカマ、オイスターソース、砂糖、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	105kcal
	炭水化物	7.6g
	たんぱく質	8.1g
	食塩相当量	1.9g
脂質		5.2g

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

■ 切干大根の煮物

定番常備菜の切干大根の煮物です。不足しがちな食物繊維とカルシウムが豊富です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切干大根、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	82kcal
	炭水化物	18.1g
	たんぱく質	1.8g
	食塩相当量	1.6g
脂質		0.1g

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が。

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