



## 主菜

### ■ 野菜たっぷりドライカレー

**温** お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりたっぷり食べられます。市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

原材料名	栄養成分表示			
#N/A	エネルギー	276kcal	炭水化物	16.6g
	たんぱく質	19.2g	食塩相当量	3.4g
	脂質	17.7g		

### ■ チキンピカタ

**温** 衣にはカルシウムの多い粉チーズをプラスしました。お好みでケチャップをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
むね肉、卵、油、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	283kcal	炭水化物	0.3g
	たんぱく質	35.5g	食塩相当量	1.4g
	脂質	16.6g		

### ■ 鯖の西京焼き

**温** 鯖の西京焼きです。食卓が落ち着く一品です。

原材料名	栄養成分表示			
鯖、白みそ、料理酒、みりん、砂糖、醤油	エネルギー	218kcal	炭水化物	11.0g
	たんぱく質	21.7g	食塩相当量	1.4g
	脂質	10.2g		

### ■ ガリバタチキン

**温** ガーリックとバターが食欲をそそる1品です。あたためはラップをかけずをお願いします。

原材料名	栄養成分表示			
もも肉、バター、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	388kcal	炭水化物	0.4g
	たんぱく質	26.0g	食塩相当量	2.3g
	脂質	32.7g		

## 副菜

### ■ 高野豆腐の卵とじ

**温** いつもと少し違う高野豆腐の食べ方。ほっこりする卵とじですが、紅生姜が全体を引き締めています。

原材料名	栄養成分表示			
卵、高野豆腐、みりん、醤油、和風だし、紅生姜	エネルギー	218kcal	炭水化物	17.0g
	たんぱく質	17.1g	食塩相当量	7.3g
	脂質	9.4g		

### ■ ちくわの磯部揚げ

**温** 給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですのでMENUに入れました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
ちくわ、てんぷら粉、油	エネルギー	194kcal	炭水化物	15.7g
	たんぱく質	8.2g	食塩相当量	1.3g
	脂質	11.3g		

### ■ 牛こまとれんこんの中華炒め

**温** れんこんの食感が美味しい1品です。れんこんにはビタミンCが多く含まれ、風邪予防にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示			
れんこん、牛こま切れ、にら、みりん、料理酒、醤油、砂糖、にんにく、ごま油、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	114kcal	炭水化物	15.4g
	たんぱく質	5.6g	食塩相当量	0.6g
	脂質	3.6g		

### ■ かぼちゃサラダ

**冷** かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示			
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	85kcal	炭水化物	13.8g
	たんぱく質	2.0g	食塩相当量	0.2g
	脂質	3.9g		

### ■ 麩チャンプルー

**温** 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ま麩を使って、野菜もたっぷりとする1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
もやし、にんじん、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、くるま麩、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		

### ■ ひじきのデリ風サラダ

**冷** カルシウム、食物繊維が豊富なひじきをデリ風の彩りの良いサラダにしました。品目もたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示			
枝豆、にんじん、コーン（ホール）、ごぼう、マヨネーズ、めんつゆ、いりごま、調味酢、ひじき、砂糖	エネルギー	264kcal	炭水化物	22.0g
	たんぱく質	9.4g	食塩相当量	1.2g
	脂質	18.3g		

### ■ おなかに嬉しいまいたけとしめじの甘辛炒め

きのこ類にはカルシウムやリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を促すビタミンDが豊富に含まれています。

原材料名	栄養成分表示			
にんじん、しめじ、舞茸、料理酒、みりん、和風だし、砂糖、醤油	エネルギー	52kcal	炭水化物	11.1g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量	1.3g
	脂質	0.3g		

### ■ ほうれん草&ツナサラダ

**冷** ほうれん草のおひたし+ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示			
ほうれん草、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、かつお節	エネルギー	104kcal	炭水化物	5.3g
	たんぱく質	4.7g	食塩相当量	0.8g
	脂質	8.3g		

あたためかた：ふたはずして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。