



# 主菜

温

## ■ 手作りがんも

手作りならではの優しい味。豆腐から手作り、野菜もたくさん入り栄養価もとても高い1品です。  
☆お早めにお召し上がりください。

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、和風だし、砂糖、ひじま、醤油	エネルギー 282kcal	炭水化物 18.4g
	たんぱく質 13.2g	食塩相当量 2.3g
	脂質 18.5g	

温

## ■ 鶏肉の甘辛唐揚げ

名古屋風の甘辛タレを絡めた唐揚げです。  
☆お早めにお召し上がり下さい。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、油、和風だし、醤油、砂糖、いりごま、にんにく	エネルギー 472kcal	炭水化物 13.7g
	たんぱく質 24.6g	食塩相当量 3.2g
	脂質 35.9g	

温

## ■ 鯖の味噌煮

定番の鯖の味噌煮です。青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、みりん、ごじ味噌、醤油、砂糖、生姜	エネルギー 234kcal	炭水化物 12.5g
	たんぱく質 17.3g	食塩相当量 1.5g
	脂質 13.7g	

温

## ■ タンドリーチキン

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、クチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー 325kcal	炭水化物 4.2g
	たんぱく質 23.2g	食塩相当量 1.8g
	脂質 25.1g	

# 副菜

温

## ■ 小松菜とじゃこのたまご炒め

不足しがちなカルシウムが多く、これから身体のできるお子さんにとってもおすすめな小松菜です。こちらカルシウムが多いじゃこを食べやすいように卵炒めしました。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、卵、しらす、めんつゆ、砂糖、油、和風だし、食塩、こしょう	エネルギー 78kcal	炭水化物 5.5g
	たんぱく質 5.4g	食塩相当量 1.3g
	脂質 4.3g	

温

## ■ 厚揚げの南蛮風

ヘルシーでボリュームのある厚揚げです。南蛮酢の甘酸っぱさと柔らかい野菜がうれしい一品です。

原材料名	栄養成分表示	
厚揚げ、長ネギ、にんじん、調味酢、醤油、油	エネルギー 112kcal	炭水化物 7.9g
	たんぱく質 4.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質 7.3g	

冷

## ■ 切干大根のやみつきサラダ

栄養たっぷりの切干大根を使ったやみつきサラダです。  
辛い物がお好きでしたら、ラー油をかけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、ツナ缶、切干大根、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 141kcal	炭水化物 13.2g
	たんぱく質 5.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質 8.2g	

冷

## ■ 豆もやしのナムル

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい大豆インフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえど定番なナムルにしました。  
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豆もやし、ごま油、中華だし、食塩、いりごま	エネルギー 80kcal	炭水化物 2.5g
	たんぱく質 3.9g	食塩相当量 1.0g
	脂質 7.1g	

温

## ■ こんにやくのおかか煮

身体の中をきれいしてくれるこんにやくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

原材料名	栄養成分表示	
こんにやく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、かつお節	エネルギー 84kcal	炭水化物 19.0g
	たんぱく質 1.0g	食塩相当量 1.9g
	脂質 0.1g	

冷

## ■ ほうれん草の胡麻和え

鉄分が多く、ビタミン、食物繊維が豊富ですので疲れた時ほど食べたい野菜のひとつであるほうれん草です。本日は定番和食の胡麻和えにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、いりごま、めんつゆ、砂糖	エネルギー 51kcal	炭水化物 4.8g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.2g
	脂質 3.0g	

温

## ■ レンコンのピカタ

チーズとゆかり、そしてレンコンの甘さが合います。お弁当にもオススメです。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、卵、チーズ（ピザ用）、小麦粉、ゆかり	エネルギー 65kcal	炭水化物 9.8g
	たんぱく質 3.0g	食塩相当量 0.1g
	脂質 1.9g	

冷

## ■ ひじきのデリ風サラダ

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 228kcal	炭水化物 19.3g
	たんぱく質 6.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質 16.4g	

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。