



主菜

■ 肉じゃが

温 定番和食の1品です。和食は塩分が多くなりますが、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。

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	

■ 韓国風茹で豚（ポッサム）

温 茹でた油をおとした豚バラ肉を韓国風の辛みそでお召上がりいただく1品です。レタスなどで巻いてお召上がりいただくのもおすすめです。タレは別添となります。

原材料名	栄養成分表示	
豚バラブロック、生姜、サムジャン、合わせみそ、キムチ、長ねぎ、砂糖、ごま油、酢、塩、いりごま	エネルギー 474kcal	炭水化物 6.4g
	たんぱく質 14.0g	食塩相当量 0.3g
	脂質 45.7g	

■ 白身魚のカレー揚げ

温 淡泊な白身魚にカレーの風味がよく合います。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、片栗粉、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 158kcal	炭水化物 4.6g
	たんぱく質 12.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質 10.8g	

■ 手羽元のさっぱり煮

温 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	

副菜

■ 小松菜とちくわのお浸し

冷 カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、和風だし、うすくち醤油、かつお節	エネルギー 40kcal	炭水化物 5.8g
	たんぱく質 4.4g	食塩相当量 2.4g
	脂質 0.5g	

■ ささみときゅうりの梅ナムル

冷 梅とごま油を使った和え物です。高たんぱく低脂肪のささみ、食物繊維たっぷりのわかめがたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、梅干し、めんつゆ、ごま油、いりごま	エネルギー 94kcal	炭水化物 4.2g
	たんぱく質 13.5g	食塩相当量 1.9g
	脂質 3.2g	

■ お揚げさん甘辛く炊いたん

温 甘辛く炊いたお揚げがホットするごはんがたべたくなる1品です。刻んで混ぜご飯にしたり、おうどんに浮かべてきつねうどんにするのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
油揚げ、醤油、みりん、料理酒、砂糖、和風だし	エネルギー 203kcal	炭水化物 21.8g
	たんぱく質 8.3g	食塩相当量 4.6g
	脂質 8.6g	

■ サラスパ

冷 定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、サラスパ、コーン（ホール）、マヨネーズ、にんじん、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 190kcal	炭水化物 17.9g
	たんぱく質 3.9g	食塩相当量 0.5g
	脂質 12.6g	

■ 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	

■ 豆もやしのナムル

冷 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ソフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえは定番ナムルにしました。☆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	

■ 香ばしナッツ入り こんにゃくときのこの旨だしきんぴら

温冷 食物繊維は腸内の善玉菌のえさとなり腸内環境を整え身体の中をきれいにしてくれます。食物繊維の多いこんにゃくときのこを定番常備菜にしました。

原材料名	栄養成分表示	
つきこんにゃく、しめじ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、スライスアーモンド、和風だし	エネルギー 122kcal	炭水化物 20.5g
	たんぱく質 3.0g	食塩相当量 1.9g
	脂質 2.9g	

■ さつまいもスティック（しお）

温 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	

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。フライ類はく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。