



主菜

■ デミグラスチーズハンバーグ

温

デミグラスソースは市販の小麦粉や油がたっぷりのものではなく、ウスターソースやケチャップを使って手作りしています。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--|---------------|------------|
| 豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ、牛乳、ケチャップ、スライスチーズ、卵、ウスターソース、小麦粉、コンソメ、油、食塩、こしょう | エネルギー 275kcal | 炭水化物 14.3g |
| | たんぱく質 17.4g | 食塩相当量 2.8g |
| | 脂質 18.7g | |

■ スティックカツ

温

お好みでソースやみそを付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 | |
|-----------------------|---------------|------------|
| 豚ロース（とんかつ用）、油、パン粉、小麦粉 | エネルギー 461kcal | 炭水化物 13.5g |
| | たんぱく質 19.0g | 食塩相当量 0.3g |
| | 脂質 37.4g | |

■ 鯖のかばやき

温

もちり淡白な鯖をガツンとした味付けのかば焼きにしました。
良質なたんぱく質でありアミノ酸の多い鯖は積極的に食べたい魚の1つです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-------------------------|---------------|------------|
| 鯖、みりん、料理酒、油、醤油、小麦粉、にんにく | エネルギー 235kcal | 炭水化物 6.0g |
| | たんぱく質 20.6g | 食塩相当量 0.8g |
| | 脂質 14.8g | |

■ 甘辛チキンスティック

温

高たんぱく低脂肪なむね肉を食べやすいスティック状にして人気の甘辛味を絡めました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---|---------------|------------|
| むね肉、油、片栗粉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、にんにく、食塩、いりごま、こしょう | エネルギー 287kcal | 炭水化物 10.3g |
| | たんぱく質 33.1g | 食塩相当量 1.7g |
| | 脂質 13.2g | |

副菜

■ ごぼうサラダ

冷

根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|------------------------------|---------------|------------|
| ごぼう、にんじん、マヨネーズ、めんつゆ、調味酢、いりごま | エネルギー 114kcal | 炭水化物 11.5g |
| | たんぱく質 1.6g | 食塩相当量 0.6g |
| | 脂質 8.2g | |

■ チンジャオロース

温

糖質が低く、ビタミンが豊富で積極的に取りたい野菜のひとつであるピーマンを牛肉と共にオイスターソースで炒めたチンジャオロースにしました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-----------------------------------|--------------|------------|
| ピーマン、たけのこ（水煮）、牛ごま切れ、オイスターソース、中華だし | エネルギー 47kcal | 炭水化物 6.6g |
| | たんぱく質 3.7g | 食塩相当量 0.6g |
| | 脂質 1.5g | |

■ れんこんのツナマヨサラダ

冷

胡麻でコクを出したサラダです。食感もシャキシャキ美味しいです。
れんこんはビタミンCが多いので、風邪をひきやすいこの時期にお勧めの食材です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------------------|---------------|------------|
| れんこん、ツナ缶、マヨネーズ、にんじん、調味酢、食塩、こしょう | エネルギー 233kcal | 炭水化物 19.2g |
| | たんぱく質 6.4g | 食塩相当量 1.0g |
| | 脂質 15.8g | |

■ 厚揚げの南蛮風

温

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 | |

■ わかめとキャベツのナムル風

冷

酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|----------------------|--------------|------------|
| キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩 | エネルギー 69kcal | 炭水化物 6.0g |
| | たんぱく質 1.6g | 食塩相当量 1.4g |
| | 脂質 5.3g | |

■ 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、酒、砂糖、和風だし | エネルギー 190kcal | 炭水化物 21.1g |
| | たんぱく質 8.2g | 食塩相当量 4.2g |
| | 脂質 8.6g | |

■ 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 | |

■ にんじんしりしり

温

にんじんがたっぷり食べられる沖縄の郷土料理です。
朝食に、お弁当に、もちろ夕方食に手軽に栄養価がUPできます。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------|---------------|------------|
| にんじん、ツナ缶、卵、料理酒、油、食塩 | エネルギー 143kcal | 炭水化物 11.9g |
| | たんぱく質 11.8g | 食塩相当量 2.3g |
| | 脂質 5.2g | |

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。