



主菜

■ とんかつ

温 定番ロース肉のとんかつです。
トースターで温めるとさくつが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豚ロース、油、卵、パン粉、小麦粉	エネルギー	448kcal
	たんぱく質	18.8g
	脂質	37.4g
	炭水化物	10.3g
	食塩相当量	0.2g

■ 大葉とチーズのつくね

温 大葉で風味をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。
さっぱりしながらも食べごたえのある1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、はんぺん、スライスチーズ、大葉、油、食塩、こしょう	エネルギー	245kcal
	たんぱく質	21.5g
	脂質	17.8g
	炭水化物	2.2g
	食塩相当量	1.7g

■ 鯖のみそ漬け焼き

温 鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、みりん、料理酒、砂糖、ごじ味噌	エネルギー	209kcal
	たんぱく質	16.9g
	脂質	13.6g
	炭水化物	8.9g
	食塩相当量	0.7g

■ 鶏もも肉のローストチキン

温 オープンでじっくり焼きました。そのままメインに、アレンジに使いやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、みりん、料理酒、醤油、はちみつ（国産）、砂糖、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	386kcal
	たんぱく質	23.2g
	脂質	24.9g
	炭水化物	18.5g
	食塩相当量	1.1g

副菜

■ れんこんとこんにやくのそぼろ炒め

温 ビタミンCが多く風邪予防に効果的なれんこんをこんにやくとそぼろで和風の炒め物にしました。食感の違いを楽しんで頂ける1品です。

原材料名	栄養成分表示	
こんにやく、れんこん、鶏ひき肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、油、細ねぎ	エネルギー	121kcal
	たんぱく質	3.1g
	脂質	3.3g
	炭水化物	19.8g
	食塩相当量	0.7g

■ さつまいものレモン煮

温 食物繊維が豊富なさつまいもの甘さをレモンの酸味が引き立てます。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、みりん、砂糖、レモン汁、食塩	エネルギー	145kcal
	たんぱく質	0.8g
	脂質	0.5g
	炭水化物	37.6g
	食塩相当量	0.6g

■ ポテトサラダ

冷 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をお届けします。
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
	たんぱく質	2.5g
	脂質	15.9g
	炭水化物	15.3g
	食塩相当量	0.6g

■ こんにやくのおかか煮

温 身体の中をきれいに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
	たんぱく質	1.0g
	脂質	0.1g
	炭水化物	19.0g
	食塩相当量	1.9g

■ アスパラとベーコンの春巻

温 美味しい組み合わせをチーズと共に巻きました。
アスパラは疲労回復効果が高く不足しがちな食物繊維も多く含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
スライスチーズ、春巻の皮、アスパラガス、油、ベーコン	エネルギー	300kcal
	たんぱく質	8.3g
	脂質	23.6g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	1.2g

■ トロトロなすと豚肉の中華炒め

温 茄子に豚肉のうまみがしみこんだ中華な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
なす、豚こま切れ、砂糖、中華だし、ごま油、オイスターソース、醤油、にんにく、酒、酒、酒	エネルギー	141kcal
	たんぱく質	6.0g
	脂質	9.1g
	炭水化物	11.3g
	食塩相当量	0.4g

■ きのコーン

温 コーンバターに食物繊維の多いきのこを+して栄養価をアップしました。

原材料名	栄養成分表示	
しめじ、コーン（ホール）、エリンギ、ベーコン、バター、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	114kcal
	たんぱく質	6.1g
	脂質	6.3g
	炭水化物	12.0g
	食塩相当量	1.3g

■ 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、もちろん夕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
	たんぱく質	11.8g
	脂質	5.2g
	炭水化物	11.9g
	食塩相当量	2.3g

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。