



## 主菜

温

### ■ てりてりチャーシュー

豚のブロック肉で作ったチャーシューです。そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎大人はからしをつけて食べるのもおすすめです。

| 原材料名                                       | 栄養成分表示        |            |
|--|---------------|------------|
| 豚肉肩ロースかたまり、オイスターソース、醤油、砂糖、みりん、にんにく、おろししょうが | エネルギー 281kcal | 炭水化物 9.9g  |
|  | たんぱく質 18.1g   | 食塩相当量 1.7g |
|  | 脂質 19.2g      |            |

温

### ■ 豚ミンチと大葉の甘辛つくね

大葉で風味をプラスし、甘辛たれを絡めました。お子様にも人気の甘辛つくねです。

| 原材料名                  | 栄養成分表示        |            |
|-----------------------|---------------|------------|
| 豚ひき肉、玉ねぎ、油、大葉、食塩、こしょう | エネルギー 202kcal | 炭水化物 4.4g  |
|                       | たんぱく質 14.7g   | 食塩相当量 1.1g |
|                       | 脂質 15.8g      |            |

温

### ■ ししやもフライ

丸ごと食べられて栄養満点のししやもを食べやすいようにフライにしました。

| 原材料名             | 栄養成分表示        |            |
|------------------|---------------|------------|
| ししやも、油、パン粉、卵、小麦粉 | エネルギー 302kcal | 炭水化物 13.5g |
|                  | たんぱく質 7.6g    | 食塩相当量 0.6g |
|                  | 脂質 24.9g      |            |

温

### ■ みそマヨチキン

カラダを作る大切な栄養素「タンパク質」が豊富な鶏肉です。マヨネーズとみそでご飯がすすむ味付けです。お弁当にもオススメです。

| 原材料名                      | 栄養成分表示        |            |
|---------------------------|---------------|------------|
| もも肉、マヨネーズ、みりん、細ねぎ、ごう味噌、砂糖 | エネルギー 367kcal | 炭水化物 6.9g  |
|                           | たんぱく質 23.0g   | 食塩相当量 0.6g |
|                           | 脂質 28.8g      |            |

## 副菜

冷

### ■ ほうれん草とにんじんのナムル

体が喜ぶ&箸がすすむ&お弁当にもオススメの一品です。

| 原材料名                        | 栄養成分表示       |            |
|-----------------------------|--------------|------------|
| ほうれん草、にんじん、ごま油、中華だし、いりごま、食塩 | エネルギー 79kcal | 炭水化物 4.8g  |
|                             | たんぱく質 2.8g   | 食塩相当量 1.0g |
|                             | 脂質 6.5g      |            |

温

### ■ 牛肉とごぼうのしぐれ煮

牛肉と食物繊維たっぷりなごぼうを甘辛く炊きました。生のゴボウを使用していますので、ごぼうの香りもしっかり香ります。

| 原材料名                              | 栄養成分表示        |            |
|-----------------------------------|---------------|------------|
| ごぼう、牛ごま切れ、みりん、料理酒、生姜、醤油、砂糖、和風だし、油 | エネルギー 103kcal | 炭水化物 18.2g |
|                                   | たんぱく質 4.1g    | 食塩相当量 1.3g |
|                                   | 脂質 2.3g       |            |

冷

### ■ 里芋とツナのサラダ

カリウムが多くむくみや老廃物を排出する効果のある里芋を和風のサラダにしました。

| 原材料名                      | 栄養成分表示        |            |
|---------------------------|---------------|------------|
| 里芋、ツナ缶、めんつゆ、枝豆、和風だし、刻みのみり | エネルギー 121kcal | 炭水化物 20.4g |
|                           | たんぱく質 9.2g    | 食塩相当量 2.7g |
|                           | 脂質 1.5g       |            |

温

### ■ きのこことベーコンのオムレツ

きのこのうまみたっぷりのオムレツをオープンで焼き上げました。栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

| 原材料名                               | 栄養成分表示        |            |
|------------------------------------|---------------|------------|
| しめじ、卵、エリンギ、マヨネーズ、白だし、ベーコン、チーズ（ピザ用） | エネルギー 181kcal | 炭水化物 6.1g  |
|                                    | たんぱく質 10.6g   | 食塩相当量 1.3g |
|                                    | 脂質 14.1g      |            |

温

### ■ みそ床で漬けた野菜のみそ漬け

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があると言われています。

| 原材料名                         | 栄養成分表示       |            |
|------------------------------|--------------|------------|
| きゅうり、にんじん、大根、ごう味噌、砂糖、みりん、料理酒 | エネルギー 73kcal | 炭水化物 15.4g |
|                              | たんぱく質 2.1g   | 食塩相当量 1.4g |
|                              | 脂質 0.7g      |            |

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系サラダです。辛い物が好きでしたら、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       |            |

温

### ■ ブロッコリーのフリッター

栄養価トップクラスのブロッコリーはビタミンCが多く、風邪をひきやすいこの時期にお勧めの食材です。今日は卵と牛乳を使ってフリッターにしました。☆お早めにお召し上がりください。

| 原材料名                | 栄養成分表示        |            |
|---------------------|---------------|------------|
| ブロッコリー、卵、牛乳、てんぷら粉、油 | エネルギー 171kcal | 炭水化物 11.3g |
|                     | たんぱく質 5.7g    | 食塩相当量 0.1g |
|                     | 脂質 12.7g      |            |

温

### ■ さつまいもスティック（しお）

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。