



## 主菜

温

### ■ チキンのトマト煮込み

家庭で作るには少し手間のかかる煮込み料理です。チキンをトマトソースで煮込んだイタリアンな一品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、トマト缶、玉ねぎ、エグストラバージンオーリーブオイル、砂糖、コンソメ、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 426kcal	炭水化物 13.9g
	たんぱく質 18.7g	食塩相当量 1.2g
	脂質 34.3g	

温

### ■ 肉じゃが

定番和食の1品です。和食は塩分が多くなりがちですが、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	

温

### ■ 白身魚の甘酢あんかけ

甘酸っぱい中華あんがさっぱりした白身魚を食欲そそる1品にしてくれます。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、玉ねぎ、調味酢、ケチャップ、油、パプリカ、パプリカ、片栗粉、中華だし、醤油、にんにく	エネルギー 202kcal	炭水化物 15.5g
	たんぱく質 12.9g	食塩相当量 1.1g
	脂質 10.8g	

温

### ■ 塩からあげ

HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。トースターで温めるとさくっと復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 479kcal	炭水化物 10.0g
	たんぱく質 22.7g	食塩相当量 1.4g
	脂質 39.9g	

## 副菜

温

### ■ サクサクれんこん南蛮タレ

ビタミンCが多いれんこんはこの時期にお勧めの食材です。南蛮タレに絡めました。お弁当にも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、油、調味酢、片栗粉、醤油	エネルギー 273kcal	炭水化物 22.6g
	たんぱく質 2.1g	食塩相当量 0.5g
	脂質 20.1g	

温

### ■ ピリ辛こんにゃく

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくをおはしが進む甘辛ピリ辛味にしました。

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、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

### ■ ブロッコリーとしらすのデリ風サラダ

トップクラスの栄養を誇るブロッコリー。ブロッコリーは塩ゆでしてマヨネーズ…もとても美味しいですが、一味工夫したデリ風のサラダをお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、卵、マヨネーズ、めんつゆ、しらす、にんにく	エネルギー 126kcal	炭水化物 4.4g
	たんぱく質 6.3g	食塩相当量 0.7g
	脂質 10.5g	

冷

### ■ ヤンウンセン（タイ風はるさめサラダ）

タイのサラダのヤンウンセンは夏場食欲が落ちても食べやすい味付けになっています。

原材料名	栄養成分表示	
紫玉ねぎ、バナエイビ、きゅうり、豚ひき肉、にんじん、春雨、ナンブラー、砂糖、レモン汁、ごま油、赤唐辛子、にんにく	エネルギー 119kcal	炭水化物 15.9g
	たんぱく質 6.8g	食塩相当量 1.3g
	脂質 4.1g	

冷

### ■ きゅうりとツナの甘酢サラダ

香り良くさわやかな1品です。冷蔵庫から出して冷えた状態が美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、ツナ缶、生姜、みょうが	エネルギー 85kcal	炭水化物 14.1g
	たんぱく質 6.4g	食塩相当量 0.9g
	脂質 0.8g	

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。品目もたっぷりです。

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 264kcal	炭水化物 22.0g
	たんぱく質 9.4g	食塩相当量 1.2g
	脂質 18.3g	

温

### ■ かぼちゃの煮物

ほっこり美味しい和食の定番副菜です。かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防に◎ですのでこの時期にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー 116kcal	炭水化物 26.5g
	たんぱく質 2.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質 0.1g	

冷

### ■ やみつきわかめのナムル

食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べれる1品。身体の中をきれいになります。☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー 59kcal	炭水化物 2.9g
	たんぱく質 1.4g	食塩相当量 1.7g
	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な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。

製造元 HAPPY-Weekday