



主菜

温

■ 枝豆がんも

プリッとした食感が美味しい枝豆を入れてアクセントをつけました。
植物性のたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミンBもUP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			
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、 にんじん、片栗粉、油、枝豆、 和風だし、砂糖	エネルギー	295kcal	炭水化物	20.2g
	たんぱく質	13.7g	食塩相当量	2.1g
	脂質	18.9g		

温

■ ささみスティック（のりしお）

高たんぱく低脂肪で体をつくる鶏ささみをお子様でも食べやすくしました。

原材料名	栄養成分表示			
ささみ、卵、小麦粉、油、コンソメ、 青のり、食塩、こしょう	エネルギー	199kcal	炭水化物	4.4g
	たんぱく質	30.9g	食塩相当量	1.3g
	脂質	7.3g		

温

■ 揚げサバのニラソース

さっぱりとしたニラソースが揚げサバにとても合います。

原材料名	栄養成分表示			
鯖、料理酒、にら、ポン酢、醤油、 砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	190kcal	炭水化物	2.1g
	たんぱく質	16.8g	食塩相当量	0.9g
	脂質	14.5g		

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			
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

■ 豚肉ときくらげの中華炒め

食物繊維が多く、ビタミン、鉄分、カルシウムと嬉しい栄養がたっぷりのきくらげを豚肉と卵を使って中華風の炒め物にしました。

原材料名	栄養成分表示			
豚こま切れ、卵、長ねぎ、生姜、 ごま油、オイスターソース、きくらげ、 食塩、こしょう	エネルギー	178kcal	炭水化物	2.7g
	たんぱく質	12.5g	食塩相当量	0.6g
	脂質	13.5g		

温

■ れんこんスティック（のりしお）

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。
カリッと歯ごたえが美味しい縦切りにしています。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
れんこん、油、片栗粉、青のり、 食塩	エネルギー	218kcal	炭水化物	20.0g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量	1.2g
	脂質	15.1g		

温

■ カレーポテトサラダ

定番ポテトサラダが、カレー風味を加えることでいつもと違った1品になりました。

原材料名	栄養成分表示			
じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、 ローズマ、にんじん、カレー粉、 食塩、こしょう	エネルギー	173kcal	炭水化物	16.2g
	たんぱく質	3.6g	食塩相当量	1.5g
	脂質	12.9g		

冷

■ パプリカとツナのマリネ

ビタミンたっぷり！パプリカを食べやすいマリネにしました。

原材料名	栄養成分表示			
パプリカ、パプリカ、調味酢、きゅうり、 ツナ缶、エクストラバージンオリーブオイル	エネルギー	97kcal	炭水化物	10.2g
	たんぱく質	2.8g	食塩相当量	0.5g
	脂質	5.4g		

温

■ 小松菜とじゃこのたまご炒め

不足しがちなカルシウムが多く、これから身体のできるお子さんにとってもおすすめな小松菜です。こちらもカルシウムが多いじゃこを食べやすいように卵炒めしました。

原材料名	栄養成分表示			
小松菜、卵、しらす、めんつゆ、 砂糖、油、食塩、こしょう	エネルギー	73kcal	炭水化物	4.9g
	たんぱく質	4.9g	食塩相当量	0.5g
	脂質	4.3g		

冷

■ マカロニサラダ

定番常備菜であると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示			
マカロニ、マヨネーズ、きゅうり、 にんじん、ローズマ、調味酢、食塩、 こしょう	エネルギー	251kcal	炭水化物	24.0g
	たんぱく質	5.0g	食塩相当量	0.6g
	脂質	16.3g		

温

■ ジャーマンポテト

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので美味しくビタミン補給するのに最適な食材です。

原材料名	栄養成分表示			
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、 コンソメ、油、食塩、こしょう	エネルギー	104kcal	炭水化物	17.6g
	たんぱく質	4.4g	食塩相当量	0.5g
	脂質	3.9g		

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		

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。