



主菜

温

■ 韓国風茹で豚（ポッサム）

茹でて油をおとした豚バラ肉を韓国風の辛みそでお召し上がりいただく1品です。レタスなどで巻いてお召し上がりいただくのもおすすめです。
タレは別添となります。

原材料名	栄養成分表示	
豚バラブロック、生薬、コチュジャン、キムチ、合わせみそ、長ねぎ、砂糖、ごま油、酢、塩、いりごま	エネルギー 510kcal	炭水化物 11.8g
	たんぱく質 15.2g	食塩相当量 1.5g
	脂質 46.8g	

温

■ 野菜たっぷりドライカレー

お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりとたっぷり食べられます。市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー 276kcal	炭水化物 16.6g
	たんぱく質 19.2g	食塩相当量 3.4g
	脂質 17.7g	

温

■ アジフライ

DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
アジ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 357kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質 19.9g	食塩相当量 1.5g
	脂質 26.0g	

温

■ 手作りチキンナゲット

ケチャップ、ソース、はちみつを混ぜ合わせたBBQソースやケチャップなどお好みでつ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	
鶏ひき肉、卵、マヨネーズ、片栗粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー 291kcal	炭水化物 4.9g
	たんぱく質 21.0g	食塩相当量 1.4g
	脂質 22.1g	

副菜

冷

■ ひよこ豆のイタリアンサラダ

生のひよこ豆を使ってオリーブオイルを使ったサラダにしました。ひよこ豆はむくみや冷えを改善し、イソフラボンも含まれているので女性に嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
トマト、調味酢、紫玉ねぎ、ひよこ豆、エクストラバージンオリーブオイル、生ハム、パセリ	エネルギー 101kcal	炭水化物 13.0g
	たんぱく質 1.2g	食塩相当量 0.3g
	脂質 5.3g	

温

■ チャプチェ

野菜と春雨の炒め物です。具材が多いのでたくさんの食材を摂取できます。いろいろな野菜を用意するため家庭では手間がかかりがちな1品です。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、春雨、にんじん、牛ごま切れ、みりん、醤油、砂糖、にら、ごま油、中華だし	エネルギー 197kcal	炭水化物 33.0g
	たんぱく質 3.3g	食塩相当量 1.5g
	脂質 6.4g	

温

■ かに玉

具もたっぷり入れました。彩りもプラスできますのでお弁当などに◎です。

原材料名	栄養成分表示	
卵、長ねぎ、しいたけ、カニカマ、オイスターソース、砂糖、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー 104kcal	炭水化物 7.2g
	たんぱく質 7.9g	食塩相当量 1.9g
	脂質 5.2g	

冷

■ 鶏ささみとザーサイの和え物

高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、水菜、ザーサイ、ポン酢、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー 125kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質 13.0g	食塩相当量 2.2g
	脂質 5.4g	

温

■ 麻婆なす

一度素揚げしたナスを麻婆タレに絡めました。

原材料名	栄養成分表示	
なす、豚ひき肉、長ねぎ、甜麺醬、中華だし、ごま油、豆板醬、醤油、にんにく	エネルギー 175kcal	炭水化物 10.4g
	たんぱく質 11.2g	食塩相当量 0.9g
	脂質 12.2g	

温

■ じゃがいもの甘辛揚げ

一度揚げたじゃがいもに甘辛いたれを絡めた1品です。一度揚げることでコク深い味わいになります。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、料理酒、みりん、砂糖、醤油、油、和風だし	エネルギー 151kcal	炭水化物 32.3g
	たんぱく質 2.7g	食塩相当量 1.9g
	脂質 2.1g	

冷

■ ほうれん草の胡麻和え

鉄分が多く、ビタミン、食物繊維が豊富ですので疲れた時ほど食べたい野菜のひとつであるほうれん草です。本日は定番和食の胡麻和えにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、いりごま、めんつゆ、砂糖	エネルギー 51kcal	炭水化物 4.8g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.2g
	脂質 3.0g	

温

■ さつまいもの甘辛（大学芋風）

あまじょっぱい味付けで箸が止まらない1品です。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、砂糖、油、醤油	エネルギー 243kcal	炭水化物 39.8g
	たんぱく質 1.0g	食塩相当量 0.3g
	脂質 10.5g	

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。