



主菜

■ 親子煮

温

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、玉ねぎ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	369kcal
	たんぱく質	23.1g
	脂質	21.8g
	炭水化物	19.5g
	食塩相当量	3.4g

■ ソースチキンカツ

温

ごはんが進むうまみたっぷりソースをくぐらせました。余分な油が少なく、高たんぱく低脂肪な鶏胸肉を使っています。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、パン粉、ウスターソース、クチャップ、みりん、砂糖、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	453kcal
	たんぱく質	30.9g
	脂質	25.3g
	炭水化物	28.2g
	食塩相当量	2.5g

■ 揚げサバのニラソース

温

さっぱり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、ボン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	190kcal
	たんぱく質	16.8g
	脂質	14.5g
	炭水化物	2.1g
	食塩相当量	0.9g

■ ガリバタチキン

温

ガーリックとバターが食欲をそそる1品です。あたたかめはラップをかけずお願いします。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、バター、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	388kcal
	たんぱく質	26.0g
	脂質	32.7g
	炭水化物	0.4g
	食塩相当量	2.3g

副菜

■ 切り干し大根と中華くらげの中華サラダ

冷

切干と中華くらげの食感を楽しむさっぱり中華サラダです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、切干大根、ボン酢、中華くらげ、ローズハム、砂糖、ごま油、中華だし、いりごま	エネルギー	91kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	4.2g
	炭水化物	12.0g
	食塩相当量	1.0g

■ ごぼうサラダ

冷

根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、マヨネーズ、めんつゆ、調味酢、いりごま	エネルギー	114kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	8.2g
	炭水化物	11.5g
	食塩相当量	0.6g

■ ちくわの磯部揚げ

温

給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですのでMENUに入れました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	8.4g
	脂質	11.3g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	1.4g

■ たことわかめの酢の物

冷

たこはアンチエイジングに効果的なビタミンEや細胞の免疫力を高める亜鉛が多く含まれていますので疲れた時にもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、たこ、生姜、わかめ	エネルギー	45kcal
	たんぱく質	3.3g
	脂質	0.3g
	炭水化物	8.5g
	食塩相当量	1.2g

■ さつまいものレモンマスタートサラダ

冷

ビタミンCが多いさつまいもは免疫UPにもおすすめの野菜です。レモンマスタートですっきりした食べやすいサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、マヨネーズ、粒マスタート、レモン汁	エネルギー	143kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	4.7g
	炭水化物	27.5g
	食塩相当量	0.3g

■ 鶏と大葉の梅春巻き

温

梅干しと青じそをたっぷり使った春巻きです。トースターかグリルで温めなおしがおすすめです（一度ぐ少しグシャっとしたアルミホイルをひらいて敷くとよいです）。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、春巻の皮、梅干し（はちみつ）、油、大葉	エネルギー	221kcal
	たんぱく質	11.9g
	脂質	11.3g
	炭水化物	19.8g
	食塩相当量	2.7g

■ 味玉（だし）

温冷

冷蔵庫にあると便利な味玉です。手軽にたんぱく質を+できます。

原材料名	栄養成分表示	
卵、めんつゆ	エネルギー	153kcal
	たんぱく質	12.7g
	脂質	10.2g
	炭水化物	2.6g
	食塩相当量	1.3g

■ やみつわかめのナムル

冷

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	64kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂質	5.3g
	炭水化物	3.8g
	食塩相当量	1.9g

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。フライ類はく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。