



主菜

■ ミラノ風カツレツ

温

カルシウムが多い粉チーズの風味をきかせたカツレツです。

原材料名	栄養成分表示			
むね肉、油、パン粉、卵、小麦粉、パルメザンチーズ	エネルギー	384kcal	炭水化物	13.5g
	たんぱく質	27.3g	食塩相当量	0.5g
	脂質	25.6g		

■ ヤンニョムチキン

温

多くの方にお召しあがり頂けますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。高たんぱく低脂肪な1品です。

原材料名	栄養成分表示			
むね肉、コチュジャン、ケチャップ、みりん、片栗粉、油、醤油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	230kcal	炭水化物	10.8g
	たんぱく質	31.0g	食塩相当量	2.0g
	脂質	7.9g		

■ 鯖のみそ漬け焼き

温

鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む1品です。

原材料名	栄養成分表示			
鯖、みりん、料理酒、砂糖、ごし味噌	エネルギー	209kcal	炭水化物	8.9g
	たんぱく質	16.9g	食塩相当量	0.7g
	脂質	13.6g		

■ スパイスチキン

温

スパイスで味付けした鶏肉はそのままで、パンとあわせて◎

原材料名	栄養成分表示			
もも肉、食塩、プロスパイス	エネルギー	308kcal	炭水化物	0.8g
	たんぱく質	22.5g	食塩相当量	1.1g
	脂質	24.9g		

副菜

■ えびと小松菜のグラタン

温

カルシウム、ビタミン豊富な小松菜と一緒にいれて、栄養価をUPしました。野菜嫌いのお子様にもおすすめのメニューです。

原材料名	栄養成分表示			
小松菜、牛乳、パナエイエビ、玉ねぎ、チーズ（ビザ用）、コンソメ、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	113kcal	炭水化物	8.5g
	たんぱく質	9.0g	食塩相当量	1.5g
	脂質	5.7g		

■ 牛肉とごぼうのしぐれ煮

温

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、牛こま切れ、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		

■ 筑前煮

温

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示			
#N/A	エネルギー	139kcal	炭水化物	23.8g
	たんぱく質	4.5g	食塩相当量	1.1g
	脂質	2.8g		

■ キャベツとえびのカレーマリネ

冷

ビタミンが多く、免疫力をあげると言われるキャベツをたっぷり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示			
キャベツ、調味酢、パナエイエビ、エクストラバージンオリーブオイル、カレー粉	エネルギー	123kcal	炭水化物	14.0g
	たんぱく質	6.2g	食塩相当量	0.5g
	脂質	5.6g		

■ にんじんと鶏ささみのナムル

冷

脂溶性のにんじんのビタミンがしっかりとれるように、ごま油でナムルにしました。

原材料名	栄養成分表示			
にんじん、ささみ、ごま油、食塩、中華だし	エネルギー	96kcal	炭水化物	6.6g
	たんぱく質	7.8g	食塩相当量	1.1g
	脂質	5.3g		

■ ポテトサラダ

冷

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示			
じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	192kcal	炭水化物	15.3g
	たんぱく質	2.5g	食塩相当量	0.6g
	脂質	15.9g		

■ ハムと大根のマリネ

冷

大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示			
大根、調味酢、ロースハム、エクストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	102kcal	炭水化物	10.5g
	たんぱく質	2.0g	食塩相当量	0.6g
	脂質	6.3g		

■ ブロッコリーのフリッター

温

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		

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が、

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。