



主菜

■ 鶏ひき肉と大葉のふわふわつくね

温

ふわふわで甘辛味のつくねです。
大葉と焼きのりで風味をUPしました。

■ 鶏肉の味噌漬け焼き

温

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があるとされています。

■ 鯖の天ぷら

温

忙しい日にはちょっとあんまりやりにくい魚の天ぷらです。

■ 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	
鶏ひき肉、豆腐（もめん）、油、食塩、焼きのり、大葉、こしょう	エネルギー 271kcal	炭水化物 1.3g
	たんぱく質 22.9g	食塩相当量 2.1g
	脂質 20.7g	

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、こうじ味噌、砂糖、料理酒	エネルギー 342kcal	炭水化物 6.3g
	たんぱく質 23.7g	食塩相当量 1.5g
	脂質 25.4g	

原材料名	栄養成分表示	
鯖、水、てんぷら粉、油、食塩	エネルギー 335kcal	炭水化物 10.4g
	たんぱく質 28.3g	食塩相当量 0.4g
	脂質 21.4g	

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 359kcal	炭水化物 18.6g
	たんぱく質 22.4g	食塩相当量 3.4g
	脂質 21.3g	

副菜

■ たらもサラダ

冷

じゃがいもとたらこのサラダです。たらこのうまみがじゃがいもによく合います。

■ ゆで豚とトマトの中華サラダ

冷

豚肉とトマトの中華風のサラダです。あっさりさっぱりお召上がりいただけます。

■ 小松菜と鶏胸肉♪オイスター＆ゴマで

温冷

しっかりと味付けした鶏胸肉と小松菜を合わせました。緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜をしっかり食べられます。

■ 切り昆布の煮物

温

昆布は胃腸の調子を整えたり、むくみの解消、カルシウムたっぷりで骨を強くするなど嬉しい栄養がたっぷり詰まっています。ごはんに合う定番煮物です。

■ なすのだし浸し

温冷

おだしをじゅわっと吸ったなすが美味しい1品です。
そのままでも、少し温めても美味しいです。

■ 牛ごぼう

温

生のごぼうならではの風味と食物繊維をお届けします。

■ ブロッコリーとベーコンの粒マスタード炒め

温

マスタードがアクセントになった、ブロッコリーとベーコンの炒め物です。ブロッコリーの栄養は野菜の中でもトップクラスです。

■ 厚揚げの甘辛煮

温

ヘルシーでボリュームのある厚揚げです。お弁当にもおすすめ。ご飯がすすむ一品です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、たらこ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー 101kcal	炭水化物 17.1g
	たんぱく質 3.7g	食塩相当量 0.6g
	脂質 4.3g	

原材料名	栄養成分表示	
トマト、豚こま切れ、パプリカ、片栗粉、酢、ごま油、酒、醤油、上白糖	エネルギー 58kcal	炭水化物 4.9g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.1g
	脂質 3.2g	

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、むね肉、めんつゆ、オイスターソース、いりごま	エネルギー 57kcal	炭水化物 3.9g
	たんぱく質 8.0g	食塩相当量 0.8g
	脂質 1.7g	

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切り昆布、料理酒、みりん、砂糖、和風だし、醤油、ごま油、油揚げ、いりごま	エネルギー 171kcal	炭水化物 26.1g
	たんぱく質 3.4g	食塩相当量 4.4g
	脂質 7.0g	

原材料名	栄養成分表示	
なす、めんつゆ、油、細ねぎ	エネルギー 102kcal	炭水化物 3.3g
	たんぱく質 0.7g	食塩相当量 0.7g
	脂質 10.0g	

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 94kcal	炭水化物 15.9g
	たんぱく質 3.9g	食塩相当量 1.3g
	脂質 2.3g	

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、ベーコン、マヨネーズ、粒マスタード、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、こしょう	エネルギー 146kcal	炭水化物 3.9g
	たんぱく質 5.2g	食塩相当量 0.9g
	脂質 13.4g	

原材料名	栄養成分表示	
厚揚げ、しめじ、みりん、料理酒、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー 155kcal	炭水化物 16.6g
	たんぱく質 7.1g	食塩相当量 1.5g
	脂質 6.1g	

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。

製造元 HAPPY-Weekday