



主菜

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、油、小麦粉、コンソメ、青のり、食塩、こしょう	エネルギー	194kcal	炭水化物 3.3g
	たんぱく質	30.7g	食塩相当量 1.3g
	脂質	7.3g	

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	

温

■ 鰯の西京焼き

鰯の西京焼きです。食卓が落ち着く一品です。

原材料名	栄養成分表示		
鰯、白みそ、料理酒、みりん、砂糖、醤油	エネルギー	218kcal	炭水化物 11.0g
	たんぱく質	21.7g	食塩相当量 1.4g
	脂質	10.2g	

温

■ チキンピカタ

衣にはカルシウムの多い粉チーズをプラスしました。
お好みでケチャップをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、卵、油、バルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	283kcal	炭水化物 0.3g
	たんぱく質	35.5g	食塩相当量 1.4g
	脂質	16.6g	

副菜

冷

■ イカと野菜のデリ風マリネ

さわやかなデリの具沢山マリネです。
食欲がなくても食べられるさっぱりな1品です。よく冷やしたものが美味しいです。

原材料名	栄養成分表示		
玉ねぎ、にんじん、セロリ、調味酢、するめいか、エクストラバージンオリーブオイル、粒マスタード	エネルギー	105kcal	炭水化物 12.3g
	たんぱく質	2.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質	5.6g	

温

■ ズッキーニとベーコンのグリル

油と相性のよいズッキーニを、健康と美容に◎なエクストラバージンオリーブオイルでグリルしました。
ベーコンのうまみと塩気がよく合います。

原材料名	栄養成分表示		
ベーコン、ズッキーニ、食塩、こしょう	エネルギー	18kcal	炭水化物 0.3g
	たんぱく質	1.7g	食塩相当量 0.3g
	脂質	1.2g	

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、ごま油、オイスターソース、きくらげ、生姜、長ねぎ、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー	159kcal	炭水化物 2.3g
	たんぱく質	10.9g	食塩相当量 0.6g
	脂質	12.2g	

冷

■ はるさめサラダ

さっぱり食べやすい定番常備菜の1つです。冷蔵庫にあると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、春雨、ポン酢、にんじん、ローズハム、ごま油、砂糖、中華だし、いりごま	エネルギー	127kcal	炭水化物 16.2g
	たんぱく質	2.0g	食塩相当量 0.9g
	脂質	6.5g	

温

■ 高野豆腐の卵とじ♪

いつもと少し違う高野豆腐の食べ方。ほっこりする卵とじですが、紅生姜が全体を引き締めています。

原材料名	栄養成分表示		
卵、みりん、醤油、高野豆腐、和風だし、紅生姜	エネルギー	186kcal	炭水化物 16.8g
	たんぱく質	14.0g	食塩相当量 7.3g
	脂質	7.2g	

温

■ こんにやくのおかか煮

身体の中をきれいにしてくれるこんにやくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

原材料名	栄養成分表示		
こんにやく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、かつお節	エネルギー	84kcal	炭水化物 19.0g
	たんぱく質	1.0g	食塩相当量 1.9g
	脂質	0.1g	

温

■ きのコーン

コーンバターに食物繊維の多いきのこを+して栄養価をアップしました。

原材料名	栄養成分表示		
しめじ、コーン（ホール）、エリンギ、ベーコン、バター、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	114kcal	炭水化物 12.0g
	たんぱく質	6.1g	食塩相当量 1.3g
	脂質	6.3g	

温

■ さつまいもスティック（しお）

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

原材料名	栄養成分表示		
さつまいも、油、食塩	エネルギー	159kcal	炭水化物 29.8g
	たんぱく質	0.8g	食塩相当量 1.0g
	脂質	5.5g	

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