



主菜

■ タンドリーチキン

温

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。

■ ささみのフライ

温

高たんぱく低脂肪の鶏ささみをフライにしました。  
たんぱく質が不足すると筋力が落ちるだけでなく、髪や爪にも影響があるので積極的にとるのがおすすめです。トースターで温めるとべちゃっとしにくいです。  
☆お早めにお召し上がりください。

■ 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。

■ 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。

| 原材料名                                        | 栄養成分表示        |            |
|---------------------------------------------|---------------|------------|
| もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが | エネルギー 325kcal | 炭水化物 4.3g  |
|                                             | たんぱく質 23.2g   | 食塩相当量 1.8g |
|                                             | 脂質 25.2g      |            |

| 原材料名                    | 栄養成分表示        |            |
|-------------------------|---------------|------------|
| ささみ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう | エネルギー 362kcal | 炭水化物 13.4g |
|                         | たんぱく質 27.7g   | 食塩相当量 1.3g |
|                         | 脂質 22.9g      |            |

| 原材料名              | 栄養成分表示        |            |
|-------------------|---------------|------------|
| 鯖、みりん、料理酒、砂糖、ごじ味噌 | 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      |            |

| 原材料名            | 栄養成分表示        |            |
|-----------------|---------------|------------|
| もも肉、ごじ味噌、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      |            |

副菜

■ サラスパ

冷

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

■ 切り干し＆ひじき＆キュウリのピリ辛和え

冷

切り干しとひじきのダブル乾物！コリコリとした食感やちょっとの辛さがちょうどいい感じです。

■ 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。

■ ひじき煮

温冷

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。  
腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。  
からだに嬉しい栄養たっぷりです。

■ イカと野菜のデリ風マリネ

冷

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。

■ かぼちゃサラダ

冷

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

■ キャロット・ラペ

冷

にんじんの栄養は脂溶性ですので、エキストラバージンオイルを使ったにんじんのサラダです。栄養たっぷりの人参がたっぷり食べられます。

■ さつまいものレモン煮

温

食物繊維が豊富なさつまいもの甘さをレモンの酸味が引き立てます。

| 原材料名                                            | 栄養成分表示        |            |
|-------------------------------------------------|---------------|------------|
| きゅうり、サラスパ、コーン（ホール）、マヨネーズ、にんじん、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう | エネルギー 190kcal | 炭水化物 17.9g |
|                                                 | たんぱく質 3.9g    | 食塩相当量 0.5g |
|                                                 | 脂質 12.6g      |            |

| 原材料名                               | 栄養成分表示       |            |
|------------------------------------|--------------|------------|
| きゅうり、いりごま、切干大根、醤油、マヨネーズ、砂糖、ひじき、豆板醤 | エネルギー 87kcal | 炭水化物 9.7g  |
|                                    | たんぱく質 2.9g   | 食塩相当量 0.8g |
|                                    | 脂質 5.2g      |            |

| 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、エキ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 157kcal | 炭水化物 4.3g  |
|                                                   | たんぱく質 6.3g    | 食塩相当量 1.0g |
|                                                   | 脂質 14.0g      |            |

| 原材料名                                   | 栄養成分表示        |            |
|----------------------------------------|---------------|------------|
| ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、油揚げ、和風だし | エネルギー 124kcal | 炭水化物 22.4g |
|                                        | たんぱく質 4.7g    | 食塩相当量 2.5g |
|                                        | 脂質 1.8g       |            |

| 原材料名                                           | 栄養成分表示        |            |
|------------------------------------------------|---------------|------------|
| 玉ねぎ、セロリ、にんじん、調味酢、するめいか、エキ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 111kcal | 炭水化物 14.0g |
|                                                | たんぱく質 2.9g    | 食塩相当量 0.5g |
|                                                | 脂質 5.7g       |            |

| 原材料名                   | 栄養成分表示       |            |
|------------------------|--------------|------------|
| かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう | エネルギー 85kcal | 炭水化物 13.8g |
|                        | たんぱく質 2.0g   | 食塩相当量 0.2g |
|                        | 脂質 3.9g      |            |

| 原材料名                             | 栄養成分表示        |            |
|----------------------------------|---------------|------------|
| にんじん、エキストラバージンオリーブオイル、リンゴ酢、砂糖、食塩 | エネルギー 229kcal | 炭水化物 13.1g |
|                                  | たんぱく質 0.7g    | 食塩相当量 2.1g |
|                                  | 脂質 20.1g      |            |

| 原材料名                 | 栄養成分表示        |            |
|----------------------|---------------|------------|
| さつまいも、みりん、砂糖、レモン汁、食塩 | エネルギー 145kcal | 炭水化物 37.6g |
|                      | たんぱく質 0.8g    | 食塩相当量 0.6g |
|                      | 脂質 0.5g       |            |

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。

製造元 HAPPY-Weekday