



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、小麦粉、油、コンソメ、青のり、食塩、こしょう	エネルギー	199kcal
	たんぱく質	30.9g
	脂質	7.3g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	1.3g

温

■ ソースチキンカツ

ごはんが進むうまみたっぷりソースをぐらせました。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、卵、油、パン粉、ウスターソース、ケチャップ、みりん、砂糖、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	477kcal
	たんぱく質	30.9g
	脂質	25.3g
	炭水化物	34.4g
	食塩相当量	2.5g

温

■ 鮭のピカタ

卵に包まれて焼かれるため、鮭がしっとりです。鮭と卵でタンパク質も豊富です。そのまま召し上がれますが、お好みでケチャップをかけてどうぞ。

原材料名	栄養成分表示	
生鮭、卵、小麦粉、油、食塩、こしょう	エネルギー	195kcal
	たんぱく質	18.7g
	脂質	12.2g
	炭水化物	4.0g
	食塩相当量	0.3g

温

■ 豆腐ハンバーグ

あっさり、ヘルシーな豆腐ハンバーグです。
低脂肪、高たんぱくな豆腐は積極的に取りたい食材の1つです。
ポン酢をかけてお召し上がりいただくのがおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
豆腐 (もめん)、豚ひき肉、玉ねぎ、油、細ねぎ、食塩、こしょう	エネルギー	267kcal
	たんぱく質	14.8g
	脂質	22.4g
	炭水化物	6.0g
	食塩相当量	0.2g

副菜

温

■ 鶏肉と大根のやわらか煮

柔らかく炊いた大根と鶏肉のうまみが美味しいまごころおかずです。

原材料名	栄養成分表示	
大根、もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	179kcal
	たんぱく質	6.8g
	脂質	5.8g
	炭水化物	22.8g
	食塩相当量	2.5g

冷

■ ブロッコリーとしらすのデリ風サラダ

トップクラスの栄養を誇るブロッコリー。
ブロッコリーは塩ゆでしてマヨネーズ…もとっても美味しいですが、
一味工夫したデリ風のサラダをお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、卵、マヨネーズ、めんつゆ、しらす、にんにく	エネルギー	126kcal
	たんぱく質	6.3g
	脂質	10.5g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	0.7g

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と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、生姜、ごま油、オイスターソース、きくらげ、長ねぎ、食塩、こしょう	エネルギー	177kcal
	たんぱく質	12.4g
	脂質	13.5g
	炭水化物	2.4g
	食塩相当量	0.6g

温

■ サクサクれんこん南蛮タレ

ビタミンCが多いれんこんはこの時期にお勧めの食材です。
南蛮タレに絡めました。お弁当にも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、油、調味酢、片栗粉、醤油	エネルギー	273kcal
	たんぱく質	2.1g
	脂質	20.1g
	炭水化物	22.6g
	食塩相当量	0.5g

温

■ 麩チャンプルー

高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。
ボリュームのあるくるま麩を使って、野菜もたっぷり入れる1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、にんじん、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、めんつゆ、くるま麩、こしょう	エネルギー	78kcal
	たんぱく質	2.7g
	脂質	6.2g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	2.2g

冷

■ ツナこんぶキャベツ

食物繊維が多く、先に食べると血糖値が急激に上がらず健康管理におすすめな食材のキャベツですが、生では量が食べられないので、火を通して美味しく食べられる和風のサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ツナ缶、塩昆布、ごま油	エネルギー	106kcal
	たんぱく質	6.5g
	脂質	5.8g
	炭水化物	9.4g
	食塩相当量	1.4g

温冷

■ なすのだし浸し

おだしをじゅわつ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。

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	117kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	10.1g
	炭水化物	7.4g
	食塩相当量	0.7g

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
	たんぱく質	0.8g
	脂質	5.5g
	炭水化物	29.8g
	食塩相当量	1.0g

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。