



# 主菜

温

## ■ 鶏肉の甘辛唐揚げ

名古屋風の甘辛外を絡めた唐揚げです。  
☆お早めにお召し上がり下さい。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、油、和風だし、醤油、砂糖、いりごま	エネルギー	471kcal
	たんぱく質	24.5g
	脂質	35.9g
	炭水化物	13.3g
	食塩相当量	3.1g

温

## ■ 大葉とチーズのつくね

大葉で風味をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。  
さっぱりしながらも食べごたえのある1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、はんぺん、スライスチーズ、大葉、油、食塩、こしょう	エネルギー	245kcal
	たんぱく質	21.5g
	脂質	17.8g
	炭水化物	2.2g
	食塩相当量	1.7g

温

## ■ エビフライ

手作りエビフライです。  
くしゃっと折り目を付けたアルミホイルに並べて、オーブントースターで温めるとさくっとが復活します。  
☆お早めにお召し上がり下さい。

原材料名	栄養成分表示	
のびし海老、卵、油、パン粉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	373kcal
	たんぱく質	30.4g
	脂質	24.1g
	炭水化物	11.1g
	食塩相当量	0.8g

温冷

## ■ しっとり鶏ハム

高たんぱく低脂肪のおね肉は、身体づくりやダイエット、美容にぴったりな食材です。  
マヨネーズやだし醤油（めんつゆなど）、わさびなどお好みの調味料をつ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、塩麹	エネルギー	176kcal
	たんぱく質	31.2g
	脂質	2.7g
	炭水化物	9.0g
	食塩相当量	0.1g

# 副菜

冷

## ■ サラスパ

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

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、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	190kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	12.6g
	炭水化物	17.9g
	食塩相当量	0.5g

冷

## ■ 卵とエビマヨブロッコリーサラダ

トップクラスの栄養価を誇るブロッコリーを相性ばつちりな海老とマヨネーズで和えたサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、パナイエビ、マヨネーズ、卵、食塩、こしょう	エネルギー	158kcal
	たんぱく質	9.1g
	脂質	13.2g
	炭水化物	5.0g
	食塩相当量	1.4g

冷

## ■ たことわかめの酢の物

たこはアンチエイジングに効果的なビタミンEや細胞の免疫力を高める亜鉛が多く含まれていますので疲れた時にもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、たこ、生姜、わかめ	エネルギー	45kcal
	たんぱく質	3.3g
	脂質	0.3g
	炭水化物	8.5g
	食塩相当量	1.2g

温

## ■ れんこんの天ぷら

れんこんは、ビタミン、ミネラル、食物繊維としっかり栄養があります。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、油、てんぷら粉	エネルギー	267kcal
	たんぱく質	2.5g
	脂質	20.2g
	炭水化物	20.8g
	食塩相当量	0.1g

冷

## ■ 小松菜とちくわのお浸し

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、和風だし、醤油、砂糖、かつお節	エネルギー	46kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂質	0.5g
	炭水化物	7.0g
	食塩相当量	2.8g

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、高野豆腐、みりん、醤油、和風だし、紅生姜	エネルギー	218kcal
	たんぱく質	17.1g
	脂質	9.4g
	炭水化物	17.0g
	食塩相当量	7.3g

冷

## ■ 豆もやしのナムル

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい大豆イソフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえは定番なナムルにしました。  
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豆もやし、ごま油、中華だし、食塩、いりごま	エネルギー	80kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	7.1g
	炭水化物	2.5g
	食塩相当量	1.0g

冷

## ■ ほうれん草の胡麻和え

鉄分が多く、ビタミン、食物繊維が豊富ですので疲れた時ほど食べたい野菜のひとつであるほうれん草です。本日は定番和食の胡麻和えにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、いりごま、めんつゆ、砂糖	エネルギー	51kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	3.0g
	炭水化物	4.8g
	食塩相当量	0.2g

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。