



主菜

■ ローストポーク

温

じっくり熱を加えたローストポークはそのままでも、カットしてチャーハンなどの具にしても、朝食やお弁当に＋しやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉(肩ロース)かたまり、じゃがいも、エクストラバージンオイル、食塩、にんにく、こしょう、ブラックペッパー	エネルギー	220kcal
	炭水化物	2.6g
	たんぱく質	12.3g
	食塩相当量	2.2g
脂質		18.5g

■ とり天

温

高たんぱく低脂肪で栄養価の高い鶏むね肉の天ぷらです。忙しい日に調理はしたくないメニューを取り入れました。おそばやうどんの具にしても美味しいです。☆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、てんぷら粉、油	エネルギー	217kcal
	炭水化物	7.7g
	たんぱく質	21.9g
食塩相当量		0.2g
脂質		11.8g

■ 鮭の塩麹焼き

温

美肌に◎、積極的に摂取したいEPA,DHAも豊富な鮭のを腸内環境を整えうまみたっぷりの塩麹につけて焼きました。

原材料名	栄養成分表示	
生鮭、塩麹	エネルギー	110kcal
	炭水化物	3.0g
	たんぱく質	15.5g
食塩相当量		0.1g
脂質		4.7g

■ 鶏もも肉のローストチキン

温

オープンでじっくり焼きました。そのままメインに、アレンジに使いやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、みりん、料理酒、醤油、はちみつ(国産)、砂糖、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	362kcal
	炭水化物	18.5g
	たんぱく質	21.5g
	食塩相当量	1.1g
脂質		22.9g

副菜

■ ツナこんぶキャベツ

冷

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
	炭水化物	9.4g
	たんぱく質	6.5g
食塩相当量		1.4g
脂質		5.8g

■ 卵とエビマヨブロッコリーサラダ

冷

トップクラスの栄養価を誇るブロッコリーを相性ばつ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、パナエイビ、マヨネーズ、卵、食塩、こしょう	エネルギー	158kcal
	炭水化物	5.0g
	たんぱく質	9.1g
食塩相当量		1.4g
脂質		13.2g

■ 高野豆腐の卵とじ

温

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
	炭水化物	17.0g
	たんぱく質	17.1g
食塩相当量		7.3g
脂質		9.4g

■ ちくわのバルメザンチーズ磯部揚げ

温

人気のちくわの磯部揚げにバルメザンチーズを入れて、コクと栄養価をUP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	
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり、バルメザンチーズ	エネルギー	200kcal
	炭水化物	16.1g
	たんぱく質	8.9g
食塩相当量		1.5g
脂質		11.6g

■ 小松菜とささみのお浸し

冷

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜のお浸しに、しっとりやわらかく蒸したささみを入れてボリュームとタンパク質をUPしました。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ささみ、和風だし、うすくち醤油、かつお節	エネルギー	49kcal
	炭水化物	4.0g
	たんぱく質	8.7g
食塩相当量		2.1g
脂質		0.4g

■ 人参と塩昆布のナムル

冷

朝食やお弁当に最適。塩昆布とごま油で人参がたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、ごま油、塩昆布、いりごま	エネルギー	79kcal
	炭水化物	7.8g
	たんぱく質	1.4g
食塩相当量		0.8g
脂質		5.6g

■ さつまいもとコーンのサラダ

冷

さつまいもの風味が甘く優しく調味が少なくても美味しく食べれるサラダです。ビタミンCはイモ類の中でトップです。ビタミンを美味しく取れます。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、マヨネーズ、コーン(ホール)、ローズハム、にんじん、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	243kcal
	炭水化物	33.0g
	たんぱく質	2.8g
食塩相当量		0.6g
脂質		13.2g

■ じゃがいもの海苔塩和え

温

人気の海苔塩味で揚げ焼きしたポテトです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、油、食塩、青のり、こしょう	エネルギー	113kcal
	炭水化物	19.9g
	たんぱく質	2.2g
食塩相当量		1.1g
脂質		5.1g

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