



## 主菜

温

### ■ かぼちゃのコロッケ

レンジで少し温めた後、軽くクシャッとさせたアルミホイルをひいたトースターで仕上げると中は温かく外はカリッとします。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、玉ねぎ、油、パン粉、卵、合いびき肉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 341kcal	炭水化物 27.3g
	たんぱく質 7.9g	食塩相当量 0.3g
	脂質 24.2g	

温

### ■ ヤンニョムチキン

多くの方にお召し上がり頂けますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。高たんぱく低脂肪な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、コチュジャン、クチャップ、みりん、片栗粉、油、醤油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 230kcal	炭水化物 10.8g
	たんぱく質 31.0g	食塩相当量 2.0g
	脂質 7.9g	

温

### ■ アジのソテー（バター醤油）

意識しないと取ることがなかなかできないDHA,EPAを豊富に含むアジをソテーし食べやすいバター醤油味で味付けしました。

原材料名	栄養成分表示	
アジ、油、バター、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー 179kcal	炭水化物 2.5g
	たんぱく質 15.8g	食塩相当量 0.5g
	脂質 12.7g	

温

### ■ コーンのはんぺんナゲット

玉ねぎ、コーンが甘くお弁当にもおすすめの1品です。大人の方は一味醤油などをつけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、はんぺん、鶏ひき肉、コーン（ホール）、卵、油、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー 239kcal	炭水化物 15.2g
	たんぱく質 11.3g	食塩相当量 0.7g
	脂質 15.6g	

## 副菜

温

### ■ 牛こまとれんこんの中華炒め

れんこんの食感が美味しい1品です。れんこんにはビタミンCが多く含まれ、風邪予防にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、牛こま切れ、にら、みりん、料理酒、醤油、砂糖、にんにく、ごま油、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー 114kcal	炭水化物 15.4g
	たんぱく質 5.6g	食塩相当量 0.6g
	脂質 3.6g	

冷

### ■ サラスバ

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、サラスバ、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	

温

### ■ じゃがいものガレット（ハム）

カリッと香ばしくじゃがいもの食感がいつもと違って感じられる1品です。お好みでケチャップや粉チーズ、ブラックペッパーなどをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、ロースハム、油、食塩、こしょう	エネルギー 113kcal	炭水化物 19.2g
	たんぱく質 3.8g	食塩相当量 1.2g
	脂質 4.6g	

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、セロリ、にんじん、調味酢、すめいか、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 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	

冷

### ■ ささみとおくらのマスタードマヨ和え

高たんぱく低脂肪のささみとおくらは生活習慣病予防にオススメの食材です。いつもと少し違ったマスタードの風味を利かせた和え物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、マヨネーズ、おくら、マスタード、醤油	エネルギー 154kcal	炭水化物 1.4g
	たんぱく質 19.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質 8.6g	

冷

### ■ ほうれん草&ツナサラダ

ほうれん草のおひたし+ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、かつお節	エネルギー 104kcal	炭水化物 5.3g
	たんぱく質 4.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質 8.3g	

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、野菜もたっぷりとする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、くるま麩、こしょう	エネルギー 77kcal	炭水化物 3.9g
	たんぱく質 2.6g	食塩相当量 2.0g
	脂質 6.2g	

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、卵、にんじん、ポン酢、ロースハム、ごま油、砂糖、中華だし、いりごま	エネルギー 157kcal	炭水化物 19.2g
	たんぱく質 3.7g	食塩相当量 1.0g
	脂質 7.8g	

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。