



主菜

温

■ ピーマンの肉詰め

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップ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	
ピーマン、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	169kcal
	炭水化物	8.4g
	たんぱく質	11.3g
脂質	11.9g	食塩相当量 0.2g

温

■ ハニーマスタードチキン

こっくり甘く、ご飯にも合うよう醤油を入れています。辛くない粒マスタードを使用していますのでお子様も安心してお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、粒マスタード、はちみつ(国産)、醤油、油	エネルギー	351kcal
	炭水化物	4.9g
	たんぱく質	23.0g
脂質	27.6g	食塩相当量 0.6g

温

■ 鯖のみそ漬け焼き

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。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、みりん、料理酒、砂糖、こし味増	エネルギー	209kcal
	炭水化物	8.9g
	たんぱく質	16.9g
脂質	13.6g	食塩相当量 0.7g

温

■ とり天

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
脂質	11.8g	食塩相当量 0.2g

副菜

温

■ 豚肉とニラの玉子炒め

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を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、にら、オイスターソース、ごま油、醤油、料理酒、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	183kcal
	炭水化物	2.4g
	たんぱく質	13.0g
脂質	13.6g	食塩相当量 1.4g

冷

■ わかめとキャベツのナムル風

酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	69kcal
	炭水化物	6.0g
	たんぱく質	1.6g
脂質	5.3g	食塩相当量 1.4g

温

■ 和風チーズオムレツ

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおす際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示	
卵、長いも、ピーマン、マヨネーズ、白だし、ウィンナー、にんじん、スライスチーズ、刻みのみ	エネルギー	220kcal
	炭水化物	9.5g
	たんぱく質	10.0g
脂質	16.8g	食塩相当量 1.4g

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
脂質	5.7g	食塩相当量 0.5g

温

■ 生ごぼう

生のごぼうならではの風味と食物繊維をお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、生姜、牛ごま切れ、みりん、料理酒、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	96kcal
	炭水化物	16.2g
	たんぱく質	3.9g
脂質	2.3g	食塩相当量 1.3g

冷

■ かぼちゃサラダ

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。

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
脂質	3.9g	食塩相当量 0.2g

温

■ 高野豆腐の煮物

良質な植物性のたんぱく質を多く含み、不足しがちなカルシウムや美肌効果のあるイソフラボンなど嬉しい栄養がたっぷりの高野豆腐です。本日は定番の煮物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
高野豆腐、にんじん、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー	211kcal
	炭水化物	27.3g
	たんぱく質	11.8g
脂質	6.9g	食塩相当量 3.0g

温

■ さつまいものレモン煮

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	
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
脂質	0.5g	食塩相当量 0.6g

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。