



主菜

■ 野菜もとれる黒酢肉だんご

温

緑黄色野菜も甘酢あんど絡めました。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、ピーマン、クチャップ、にんじん、玉ねぎ、玉ねぎ、卵、黒酢、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー 296kcal	炭水化物 21.7g
	たんぱく質 17.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質 18.2g	

■ 親子煮

温

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、玉ねぎ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー 369kcal	炭水化物 19.5g
	たんぱく質 23.1g	食塩相当量 3.4g
	脂質 21.8g	

■ 鯖の煮つけ

温

定番の鯖の煮つけです。青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、みりん、料理酒、醤油、砂糖	エネルギー 255kcal	炭水化物 17.7g
	たんぱく質 16.9g	食塩相当量 1.4g
	脂質 13.4g	

■ ささみスティック (のりしお)

温

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	炭水化物 4.4g
	たんぱく質 30.9g	食塩相当量 1.3g
	脂質 7.3g	

副菜

■ 筑前煮

温

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー 168kcal	炭水化物 25.2g
	たんぱく質 6.4g	食塩相当量 1.1g
	脂質 4.7g	

■ ラタトゥイユのチーズコロッテ

温

なす、かぼちゃ、トマト、玉ねぎと野菜がたっぷり入っています。下からがばっと耐熱の容器に取り分けてラップをかけて温めてください。チーズのとろとろが復活します。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、トマト缶、なす、かぼちゃ、チーズ (ピザ用)、エクストラバージンオリーブオイル、にんにく、食塩	エネルギー 172kcal	炭水化物 17.9g
	たんぱく質 5.9g	食塩相当量 1.6g
	脂質 10.4g	

■ 水菜とささみの中華和え

冷

シャキシャキとした食感の水菜はビタミンCが多く、風邪予防におすすめの食材です。カルシウムも多いのでこれから身体のできるお子様や女性にも特におすすめです。ささみと中華和えにすることで食べやすくなりました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ポン酢、水菜、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー 108kcal	炭水化物 6.9g
	たんぱく質 13.4g	食塩相当量 2.0g
	脂質 3.4g	

■ 豚キムチ

温

発酵食品であるキムチは乳酸菌などお腹に嬉しい栄養がたっぷりです。定番豚キムチにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、キムチ、豚バラ、長ねぎ、ごま油、にら、食塩、こしょう	エネルギー 108kcal	炭水化物 3.8g
	たんぱく質 4.0g	食塩相当量 0.8g
	脂質 9.2g	

■ きゅうりとツナの甘酢サラダ

冷

香り良くさわやかな1品です。冷蔵庫から出して冷えた状態が美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、ツナ缶、生姜、みょうが	エネルギー 85kcal	炭水化物 14.1g
	たんぱく質 6.4g	食塩相当量 0.9g
	脂質 0.8g	

■ 3種のきのこのガーリックバター炒め

温

複数のきのこを合わせ、香り、うまみをUPしました。そのままでも、パンに乗せてトーストしても、パスタの具としても、洋風チャーハンにも手軽に食物繊維を+頂けます。

原材料名	栄養成分表示	
しめじ、エリンギ、しいたけ、ベーコン、バター、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 69kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質 5.6g	食塩相当量 1.3g
	脂質 3.4g	

■ ゴマ油とミネラルたっぷり岩塩のポテト

温

じゃがいもを香良く抗酸化作用も強いゴマ油とミネラルのとれる岩塩を使ってポテトにしました。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、ごま油、食塩、青のり	エネルギー 98kcal	炭水化物 20.8g
	たんぱく質 2.2g	食塩相当量 1.0g
	脂質 3.1g	

■ れんこんスティック (のりしお)

温

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。カリッと歯ごたえが美味しい縦切りにしています。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、油、片栗粉、青のり、食塩	エネルギー 218kcal	炭水化物 20.0g
	たんぱく質 2.1g	食塩相当量 1.2g
	脂質 15.1g	

あたためかた：ふたははずして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。