



主菜

温

■ チキンのクリーム煮

ホッと温まる 1 品。余分な油や粉は使用しておりませんのでヘルシーにお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、もも肉、しめじ、玉ねぎ、 エリンギ、小麦粉、コンソメ、食 塩、こしょう	エネルギー	275kcal
	たんぱく質	18.1g
	脂質	18.2g
	炭水化物	13.9g
	食塩相当量	1.2g

温

■ 豆腐ハンバーグ

あっさり、ヘルシーな豆腐ハンバーグです。
低脂肪、高たんぱくな豆腐は積極的に取りたい食材の1つです。
ポン酢をかけてお召し上がりいただくのがおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、豚ひき肉、玉 ねぎ、油、細ねぎ、食塩、こしょう	エネルギー	267kcal
	たんぱく質	14.8g
	脂質	22.4g
	炭水化物	6.0g
	食塩相当量	0.2g

温

■ 鯖の竜田揚げ

栄養たっぷりの青魚の竜田揚げです。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、みりん、醤油、砂 糖、にんにく、おろししょうが	エネルギー	227kcal
	たんぱく質	17.0g
	脂質	13.5g
	炭水化物	12.4g
	食塩相当量	1.3g

温

■ 鶏のさっぱり煮

お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことで
うまみへと変わります。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、米酢、みりん、料理酒、 醤油、砂糖、油	エネルギー	519kcal
	たんぱく質	27.2g
	脂質	33.7g
	炭水化物	26.2g
	食塩相当量	2.7g

副菜

温

■ ジャーマンポテト

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので
美味しくビタミン補給するのにお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、コ ンソメ、油、食塩、こしょう	エネルギー	104kcal
	たんぱく質	4.4g
	脂質	3.9g
	炭水化物	17.6g
	食塩相当量	0.5g

温

■ なすの肉みそ

素揚げしたなすと、甘じょっぱい肉みそのゴールデンコンビです。

原材料名	栄養成分表示	
なす、豚ひき肉、砂糖、赤味 噌、みりん、食塩、こしょう	エネルギー	148kcal
	たんぱく質	7.8g
	脂質	6.4g
	炭水化物	18.2g
	食塩相当量	0.8g

冷

■ ブロッコリーとコーンのサラダ

黄色と緑の彩鮮やかでツナのコクがあるサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、ツナ缶、コーン （ホール）、マヨネーズ、食塩、 こしょう	エネルギー	123kcal
	たんぱく質	7.2g
	脂質	8.6g
	炭水化物	7.4g
	食塩相当量	1.6g

冷

■ 梅香るひじき

梅の風味が新しく、食物繊維たっぷりの副菜です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、ごぼう、調味酢、梅干 し（はちみつ）、いりごま、ひじき	エネルギー	67kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	2.9g
	炭水化物	11.0g
	食塩相当量	1.6g

温

■ かぼちゃのグラタン

かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防にもおすすめの野菜です。
下からかぼつと取り分けて、ラップをかけてあたためるとチーズがトロっと復活します。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、 チーズ（ビザ用）、小麦粉、合 いびき肉、コンソメ、食塩、こしょ う	エネルギー	203kcal
	たんぱく質	9.9g
	脂質	9.0g
	炭水化物	25.0g
	食塩相当量	1.6g

温

■ れんこんのきんぴら

シャキシャキとした歯ごたえが美味しいれんこんをきんぴらにしました。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、にんじん、料理酒、み りん、醤油、砂糖、油	エネルギー	128kcal
	たんぱく質	2.1g
	脂質	2.1g
	炭水化物	25.0g
	食塩相当量	0.8g

冷

■ ほうれん草とにんじんのナムル

体が喜ぶ&箸がすすむ&お弁当にもオススメの一品です。

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、にんじん、ごま油、 中華だし、いりごま、食塩	エネルギー	79kcal
	たんぱく質	2.8g
	脂質	6.5g
	炭水化物	4.8g
	食塩相当量	1.0g

冷

■ 切り干し&ひじき&キュウリのピリ辛和え

切り干しとひじきのダブル乾物！コリコリとした食感やちよとの辛さがちょうどいい感じです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、いりごま、切干大根、醬 油、マヨネーズ、砂糖、ひじき、 豆板醤	エネルギー	87kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	5.2g
	炭水化物	9.7g
	食塩相当量	0.8g

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。