



## 主菜

温

### ■ ささみスティック (のりしお)

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、米油、コンソメ、青のり、食塩、こしょう	エネルギー	199kcal
	たんぱく質	30.9g
	脂質	7.3g

温

### ■ チキン南蛮

手作りタルタルソースはしっかり卵が入っているので、栄養価も高いです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、玉ねぎ、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	339kcal
	たんぱく質	22.5g
	脂質	28.0g

温

### ■ 鯖の煮つけ

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
	たんぱく質	16.9g
	脂質	13.4g

温

### ■ 照り焼きチキン

定番おかずの照り焼きチキンです。甘いワレでごはんが進む1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	351kcal
	たんぱく質	22.9g
	脂質	24.8g

## 副菜

温

### ■ ごはんにかけたらガパオライス

あたためてごはんにかけてたらガパオライスの完成です。目玉焼きをのせるとさらに本格的です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ(赤)、ノンフライー、砂糖、バジル、食塩、醤油、豆板醤、にんにく、こしょう	エネルギー	181kcal
	たんぱく質	15.5g
	脂質	9.8g

冷

### ■ トマトと豆苗の甘酢和え

食欲がなくともさっぱり食べられる冷たい副菜です。手軽にビタミンをプラスできます。

原材料名	栄養成分表示	
トマト、豆苗、ポン酢、砂糖	エネルギー	48kcal
	たんぱく質	1.7g
	脂質	0.1g

冷

### ■ 水菜とささみの中華和え

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
	たんぱく質	13.4g
	脂質	3.4g

温

### ■ のり塩バターポテト

じゃがいもと相性抜群の「のり塩味」、バターでコクも加わり箸がすすみます。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、バター、米油、食塩、青のり	エネルギー	132kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	7.2g

温

### ■ れんこんの天ぷら

れんこんは、ビタミン、ミネラル、食物繊維としっかり栄養があります。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、米油、てんぷら粉	エネルギー	286kcal
	たんぱく質	3.1g
	脂質	20.2g

冷

### ■ たこわかめの酢の物

たこはアンチエイジングに効果的なビタミンEや細胞の免疫力を高める亜鉛が多く含まれていますので疲れた時にもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、生姜、調味酢、たこ、わかめ	エネルギー	45kcal
	たんぱく質	3.3g
	脂質	0.3g

温

### ■ 高野豆腐の卵とじ♪

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
	たんぱく質	17.1g
	脂質	9.4g

温

### ■ さつまいもの甘辛 (大学芋風)

あまじょっぱい味付けで箸が止まらない1品です。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、砂糖、米油、醤油	エネルギー	243kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	10.5g

あたためかた：ふたをずらして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 賞味期限：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。