



主菜

温

■ タンドリーチキン

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、カレー粉、みりん、食塩、にんにく、生姜	エネルギー 323kcal	炭水化物 3.7g
	たんぱく質 23.2g	食塩相当量 1.8g
	脂質 25.2g	

温

■ 親子煮

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 376kcal	炭水化物 19.5g
	たんぱく質 23.7g	食塩相当量 3.4g
	脂質 22.3g	

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、ごじ味噌	エネルギー 209kcal	炭水化物 8.9g
	たんぱく質 16.9g	食塩相当量 0.7g
	脂質 13.6g	

温

■ 手作りがんも

手作りならではの優しい味。豆腐から手作り、野菜もたくさん入り栄養価もとても高い1品です。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、にんじん、片栗粉、米油、和風だし、砂糖、ひじき	エネルギー 289kcal	炭水化物 20.3g
	たんぱく質 13.2g	食塩相当量 2.2g
	脂質 18.5g	

副菜

温

■ 春雨のにら玉炒め

オイスターソースのうまみをたっぷり吸った春雨とふわっとコラーゲンたっぷりの春雨のコラボレーションです。

原材料名	栄養成分表示	
卵、にら、料理酒、みりん、春雨、にんじん、砂糖、醤油、オイスターソース、ごま油、中華だし、いりごま	エネルギー 189kcal	炭水化物 27.3g
	たんぱく質 4.4g	食塩相当量 1.5g
	脂質 6.2g	

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よ。

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

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。
お好みに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、米油、食塩、こしょう	エネルギー 118kcal	炭水化物 21.0g
	たんぱく質 4.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質 4.6g	

冷

■ ささみ&ブロッコリー和え

和食材の副菜として。生活習慣病予防に最適なブロッコリーをささみと合わせてたっぷり召し上がれます。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ブロッコリー、マヨネーズ、オイスターソース、いりごま、醤油、からし	エネルギー 155kcal	炭水化物 4.6g
	たんぱく質 15.4g	食塩相当量 0.9g
	脂質 9.9g	

冷

■ チキンとセロリのアジアンサラダ

デリにあるアジアンサラダをご家庭に☆さっぱりいとも違った味が気分をリフレッシュしてくれるサラダです。
☆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、水菜、セロリ、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、細ねぎ、レモン汁、ナンプラー、調味酢、砂糖、ごま油	エネルギー 91kcal	炭水化物 10.3g
	たんぱく質 6.0g	食塩相当量 1.3g
	脂質 3.5g	

温

■ 豚バラなす

油と相性抜群のなすにこっくり豚バラがからんでうま味たっぷりの一品です。

原材料名	栄養成分表示	
なす、豚バラ、甜麺醬、醤油、料理酒、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 87kcal	炭水化物 11.0g
	たんぱく質 3.9g	食塩相当量 1.1g
	脂質 4.3g	

温

■ さつまいもスティック（しお）

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、米油、食塩	エネルギー 158kcal	炭水化物 29.8g
	たんぱく質 0.8g	食塩相当量 1.0g
	脂質 5.5g	

冷

■ やみつきわかめのナムル

食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べれる1品。身体の中をきれいにします。
☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー 59kcal	炭水化物 2.9g
	たんぱく質 1.4g	食塩相当量 1.7g
	脂質 5.2g	

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。

製造元 HAPPY-Weekday