



主菜

■ 豚ミンチと大葉の甘辛つくね

温

大葉で風味をプラスし、甘辛たれを絡めました。お子様にも人気の甘辛つくねです。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、米油、大葉、食塩、こしょう	エネルギー	202kcal
	たんぱく質	14.7g
	脂質	15.8g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	1.1g

■ ソースチキンカツ

温

ごはんが進むうまみたっぷりソースをぐらせました。余分な油が少なく、高たんぱく低脂肪な鶏胸肉を使っています。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、卵、米油、パン粉、ウスターソース、クチャップ、みりん、砂糖、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	476kcal
	たんぱく質	30.9g
	脂質	25.3g
	炭水化物	34.4g
	食塩相当量	2.5g

■ 白身魚のフライ

温

抗酸化作用が高く酸化しにくい「こめ油」を使って揚げています。高たんぱく低脂肪な白身魚です。トースターで温めるとさくさが復活します。☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、米油、パン粉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	317kcal
	たんぱく質	16.3g
	脂質	23.1g
	炭水化物	13.4g
	食塩相当量	0.5g

■ ガリバタチキン

温

ガーリックとバターが食欲をそそる1品です。あたためはラップをかけずお願いします。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、バター、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	388kcal
	たんぱく質	26.0g
	脂質	32.7g
	炭水化物	0.4g
	食塩相当量	2.3g

副菜

■ 切り干し大根と中華くらげの中華サラダ

冷

切干と中華くらげの食感を楽しむさっぱり中華サラダです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、切干大根、ポン酢、ローズハム、砂糖、ごま油、中華だし、いりごま、中華くらげ	エネルギー	90kcal
	たんぱく質	2.6g
	脂質	4.2g
	炭水化物	12.0g
	食塩相当量	0.9g

■ 台湾風肉そぼろ炒め

温

ご飯にかけても、麺に合わせても、豆腐の薬味としてももちろんそのままでもレタスで包んでも◎。あと便利な1品です。お好みでラー油や山椒を合わせてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、にら、甜麺醬、にんにくの芽、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	206kcal
	たんぱく質	14.9g
	脂質	13.4g
	炭水化物	10.6g
	食塩相当量	1.3g

■ ハムと大根のマリネ

冷

大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
大根、調味酢、ローズハム、エクストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	105kcal
	たんぱく質	2.0g
	脂質	6.3g
	炭水化物	11.3g
	食塩相当量	0.6g

■ ブロッコリーとベーコンの粒マスタード炒め

温

マスタードがアクセントになった、ブロッコリーとベーコンの炒め物です。ブロッコリーの栄養は野菜の中でもトップクラスです。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、ベーコン、マヨネーズ、粒マスタード、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、こしょう	エネルギー	157kcal
	たんぱく質	6.3g
	脂質	14.0g
	炭水化物	4.3g
	食塩相当量	1.0g

■ 五目豆

温冷

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいにしてくれる食物繊維たっぷりの根菜類がたっぷり取れます。

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにゃく、ごぼう、料理酒、みりん、にんじん、醤油、砂糖、和風だし、干しいたけ(国産)	エネルギー	209kcal
	たんぱく質	8.7g
	脂質	4.0g
	炭水化物	34.7g
	食塩相当量	3.4g

■ ほうれん草&ツナサラダ

冷

ほうれん草のおひたし+ツナサラダです。和風な感じで大人にも&ツナの助けでお子様にも◎です！パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、かつお節	エネルギー	104kcal
	たんぱく質	4.7g
	脂質	8.3g
	炭水化物	5.3g
	食塩相当量	0.8g

■ なすのだし浸し

温冷

おだしをじゅわっと吸ったなすが美味しい1品です。そのままでも、少し温めても美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
なす、めんつゆ、米油、細ねぎ	エネルギー	116kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	10.1g
	炭水化物	7.4g
	食塩相当量	0.7g

■ 人参と卵のしりしり

温

栄養たっぷりの人参がたくさん食べられます。色も良く、お弁当の副菜にもお勧めです。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、卵、料理酒、和風だし、米油、食塩	エネルギー	75kcal
	たんぱく質	3.7g
	脂質	4.1g
	炭水化物	6.5g
	食塩相当量	1.6g

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