



## 主菜

### ■ 野菜たっぷりドライカレー

**温** お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりとたっぷり食べられます。市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、玉ねぎ、にんじん、ウスターソース、はちみつ、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、生姜、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー 294kcal	炭水化物 20.4g
	たんぱく質 19.6g	食塩相当量 3.9g
	脂質 17.8g	

### ■ 味噌ポーク

**温** 手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があるとされています。

原材料名	栄養成分表示	
豚ロース（とんかつ用）、こうじ味噌、砂糖、みりん、料理酒	エネルギー 301kcal	炭水化物 10.4g
	たんぱく質 20.6g	食塩相当量 1.5g
	脂質 19.8g	

### ■ 揚げサバのニラソース

**温** さっぱりしたニラソースが揚げサバにととても合います。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、ポン酢、醤油、にら、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー 190kcal	炭水化物 2.0g
	たんぱく質 16.8g	食塩相当量 0.9g
	脂質 14.4g	

### ■ 塩からあげ

**温** HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。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。トースターで温めるとさくさが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、米油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 479kcal	炭水化物 10.0g
	たんぱく質 22.7g	食塩相当量 1.4g
	脂質 39.9g	

## 副菜

### ■ 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	

### ■ ゴボウサラダ♪梅マヨ味

**冷** 根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。梅のおかげでマヨネーズは控えめです。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、マヨネーズ、梅干し、調味酢、砂糖、いりごま	エネルギー 195kcal	炭水化物 18.6g
	たんぱく質 2.4g	食塩相当量 1.3g
	脂質 14.2g	

### ■ かに玉

**温** 貝もたっぷり入れました。彩りもプラスできますのでお弁当などにも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
卵、長ネギ、しいたけ、カニカマ、オイスターソース、砂糖、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー 104kcal	炭水化物 7.2g
	たんぱく質 7.9g	食塩相当量 1.9g
	脂質 5.2g	

### ■ チャプチェ

**温** 野菜と春雨の炒め物です。具材が多いのでたくさんの食材を摂取できます。いろいろな野菜を用意するため家庭では手間がかかりかちな1品です。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、春雨、にんじん、牛ごま切れ、みりん、醤油、砂糖、にら、ごま油、中華だし	エネルギー 198kcal	炭水化物 33.0g
	たんぱく質 3.4g	食塩相当量 1.5g
	脂質 6.4g	

### ■ 人参と塩昆布のナムル

**冷** 朝食やお弁当に最適。塩昆布とごま油で人参がたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、ごま油、塩昆布、いりごま	エネルギー 81kcal	炭水化物 8.2g
	たんぱく質 1.5g	食塩相当量 0.8g
	脂質 5.6g	

### ■ 小松菜とちくわのお浸し

**冷** カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、和風だし、醤油、砂糖、かつお節	エネルギー 46kcal	炭水化物 7.0g
	たんぱく質 4.6g	食塩相当量 2.8g
	脂質 0.5g	

### ■ 味玉（だし）

**温冷** 冷蔵庫にあると便利な味玉です。手軽にたんぱく質を+できます。

原材料名	栄養成分表示	
卵、めんつゆ	エネルギー 153kcal	炭水化物 2.6g
	たんぱく質 12.7g	食塩相当量 1.3g
	脂質 10.2g	

### ■ レンコンのピカタ

**温** チーズとゆかり、そしてレンコンの甘さが合います。お弁当にもオススメです。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、卵、チーズ（ピザ用）、小麦粉、ゆかり	エネルギー 65kcal	炭水化物 9.8g
	たんぱく質 3.0g	食塩相当量 0.1g
	脂質 1.9g	

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が。

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