



主菜

温

■ 煮込みハンバーグ

ホット温まる定番メニューです。
ソースは市販の小麦粉や油がたっぷりのものでなく、ウスターソースやケチャップを使って手作りにしています。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ、ウスターソース、ケチャップ、卵、小麦粉、米油、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 293kcal	炭水化物 20.3g
	たんぱく質 16.1g	食塩相当量 3.4g
	脂質 18.6g	

温

■ とり天

高たんぱく低脂肪で栄養価の高い鶏むね肉の天ぷらです。
忙しい日に調理はしたくないメニューを取り入れました。
おそばやうどんの具にしても美味しいです。
☆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、てんぷら粉、米油	エネルギー 227kcal	炭水化物 7.7g
	たんぱく質 24.2g	食塩相当量 0.2g
	脂質 12.0g	

温

■ 白身魚の煮付け

ふっくらとした白身の煮付けです。
身が崩れやすいので、冷たい状態でとりわけてから温めるのがおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、みりん、料理酒、醤油、砂糖	エネルギー 131kcal	炭水化物 11.5g
	たんぱく質 17.8g	食塩相当量 1.3g
	脂質 1.0g	

温

■ 手羽元のさっぱり煮

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	
手羽元、醤油、料理酒、みりん、砂糖、米酢	エネルギー 522kcal	炭水化物 40.2g
	たんぱく質 36.5g	食塩相当量 4.3g
	脂質 24.3g	

副菜

冷

■ イカと野菜のデリ風マリネ

さわやかなデルリの具沢山マリネです。
食欲がなくても食べられるさっぱり1品です。よく冷やしたものが美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、セロリ、にんじん、調味酢、するめいか、エクストラバージンオリーブオイル、粒マスタード	エネルギー 111kcal	炭水化物 14.0g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.5g
	脂質 5.7g	

温

■ プリ辛こんにやく

身体の中をきれいにしてくれるこんにやくをおはしが進む甘辛ピリ辛味にしました。

原材料名	栄養成分表示	
こんにやく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、かつお節	エネルギー 84kcal	炭水化物 19.0g
	たんぱく質 1.0g	食塩相当量 1.9g
	脂質 0.1g	

冷

■ ポテトサラダ

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ローズマリー、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 192kcal	炭水化物 15.3g
	たんぱく質 2.5g	食塩相当量 0.6g
	脂質 15.9g	

温

■ 豚肉とニラの玉子炒め

食物繊維が多く、ビタミン、鉄分、カルシウムと嬉しい栄養がたっぷりのきくらげを豚肉と卵を使って中華風の炒め物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、卵、にら、オイスターソース、ごま油、醤油、酒、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー 192kcal	炭水化物 5.2g
	たんぱく質 13.0g	食塩相当量 1.3g
	脂質 13.6g	

冷

■ 切干大根のやみつきサラダ

栄養たっぷりの切干大根を使ったやみつき系サラダです。
辛い物が好きでしたら、ラー油をかけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、ツナ缶、切干大根、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 141kcal	炭水化物 13.2g
	たんぱく質 5.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質 8.2g	

温

■ 小松菜とじゃこのカルシウム満点ふりかけ

大人も子供も積極的に取りたい栄養素であるカルシウム、ビタミンCがたっぷりとれる常備菜です。ごはんには混ぜたり、トーストに乗せてチーズと一緒に焼いたり、卵焼きに入れたり冷蔵庫にあると手軽に栄養をプラスできます。もちろんそのまま食べても◎です。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、しらす、和風だし、ごま油	エネルギー 65kcal	炭水化物 6.1g
	たんぱく質 6.1g	食塩相当量 4.3g
	脂質 2.5g	

冷

■ 豆もやしのナムル

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい大豆イソフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえど定番なナムルにしました。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豆もやし、ごま油、中華だし、食塩、いりごま	エネルギー 80kcal	炭水化物 2.5g
	たんぱく質 3.9g	食塩相当量 1.0g
	脂質 7.1g	

温

■ ブロッコリーのフリッター

栄養価トップクラスのブロッコリーはビタミンCが多く、風邪をひきやすいこの時期にお勧めの食材です。
今日は卵と牛乳を使ってフリッターにしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、卵、牛乳、てんぷら粉、米油	エネルギー 171kcal	炭水化物 11.3g
	たんぱく質 5.7g	食塩相当量 0.1g
	脂質 12.7g	

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。

製造元 HAPPY-Weekday