



主菜

温

■ ささみのフライ

高たんぱく低脂肪の鶏ささみを酸化しにくいごめ油でフライにしました。たんぱく質が不足すると筋力が落ちるだけでなく、髪や爪にも影響があるので積極的にとるのがおすすめです。トースターで温めるとべちゃっとしにくいです。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、卵、米油、パン粉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	375kcal
	炭水化物	13.5g
	たんぱく質	28.9g
	食塩相当量	1.3g
	脂質	23.9g

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
	炭水化物	1.9g
	たんぱく質	22.5g
	食塩相当量	1.3g
	脂質	28.0g

温

■ 鮭の塩麹焼き

美肌に◎、積極的に摂取したいEPA,DHAも豊富な鮭を腸内環境を整えうまみたっぷりの塩麹につけて焼きました。

原材料名	栄養成分表示	
生鮭、塩麹	エネルギー	152kcal
	炭水化物	3.1g
	たんぱく質	22.0g
	食塩相当量	0.2g
	脂質	6.7g

温

■ 牛肉と玉ねぎの甘辛煮

そのままお皿に盛って牛皿にも、ごはんにかけて丼にも使っていただけます。甘辛くご飯がたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、牛こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	220kcal
	炭水化物	23.9g
	たんぱく質	14.3g
	食塩相当量	2.4g
	脂質	7.4g

副菜

冷

■ 蒸し鶏ボン酢

高たんぱく低脂肪なむね肉をさっぱり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、きゅうり、ボン酢、細ねぎ、みょうが、ごま油、いりごま	エネルギー	93kcal
	炭水化物	3.7g
	たんぱく質	13.0g
	食塩相当量	1.2g
	脂質	3.6g

温

■ 和風チーズオムレツ

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおす際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示	
卵、長いも、ピーマン、マヨネーズ、白だし、ウィンナー、にんじん、スライスチーズ、刻みのり	エネルギー	221kcal
	炭水化物	9.6g
	たんぱく質	10.0g
	食塩相当量	1.4g
	脂質	16.8g

冷

■ かぼちゃサラダ

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	85kcal
	炭水化物	13.8g
	たんぱく質	2.0g
	食塩相当量	0.2g
	脂質	3.9g

温

■ ビビンバ

ニラとひき肉でパワーのつく一品です。ご飯にのせてもりもりと召し上がってください。

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、にら、にんじん、みりん、甜麺醬、ごま油、砂糖、にんにく、生姜、醤油、豆板醬、食塩、こしょう	エネルギー	231kcal
	炭水化物	17.9g
	たんぱく質	10.6g
	食塩相当量	2.6g
	脂質	14.5g

冷

■ 大根とえびのレムラードサラダ

レムラードとは、マヨネーズや粒マスタードを入れたソースです。えびのこっくりと大根のさっぱりを合わせたサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
大根、バナエイビ、にんじん、マヨネーズ、エクストラバージンオリブオイル、レモン汁、粒マスタード、食塩	エネルギー	203kcal
	炭水化物	7.5g
	たんぱく質	7.0g
	食塩相当量	0.7g
	脂質	17.5g

温

■ 小松菜をツナかつお節で♪

ツナ&鰹節etc...に助けてもらって小松菜がとっても食べやすい一品です。小松菜はカルシウムが多く、不眠、イライラ、便秘にも効果があるといわれています。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、にんじん、ツナ缶、めんつゆ、いりごま、かつお節	エネルギー	44kcal
	炭水化物	6.0g
	たんぱく質	3.8g
	食塩相当量	0.5g
	脂質	1.2g

温

■ 豚キムチ

発酵食品であるキムチは乳酸菌などお腹に嬉しい栄養がたっぷりです。定番豚キムチにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、キムチ、豚バラ、長ネギ、ごま油、にら、食塩、こしょう	エネルギー	108kcal
	炭水化物	3.8g
	たんぱく質	4.0g
	食塩相当量	0.8g
	脂質	9.2g

温

■ ちくわの磯部揚げ

給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですのでMENUに入れました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、てんぷら粉、米油	エネルギー	193kcal
	炭水化物	15.7g
	たんぱく質	8.2g
	食塩相当量	1.3g
	脂質	11.3g

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