



主菜

■ ユーリンチー

温

あたためてから別添えのネギダレをお好みでかけてお召し上がりください。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、長ネギ、米油、ポン酢、生姜、片栗粉、中華だし、砂糖、にんにく、食塩、ごま油、にんにく、こしょう	エネルギー 462kcal	炭水化物 8.7g
	たんぱく質 24.9g	食塩相当量 2.0g
	脂質 37.8g	

■ よだれ鶏

温冷

高たんぱく低脂肪のむね肉は、身体づくりやダイエット、美容にぴったりな食材です。別添えのタレをお好みでかけてお召し上がりください。辛い物が好きでしたら+でラー油をかけても美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、生姜、醤油、長ネギ、酢、ごま油、すりごま、砂糖、にんにく	エネルギー 182kcal	炭水化物 4.6g
	たんぱく質 24.7g	食塩相当量 1.3g
	脂質 7.9g	

■ アジフライ

温

DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。酸化しにくいごま油を使っています。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
アジ、米油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 356kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質 19.9g	食塩相当量 1.5g
	脂質 26.0g	

■ 鶏肉とじゃがいものトマト煮

温

やわらかい鶏肉、ほくほくのじゃがいもにトマトソースが絡みます。野菜の自然な甘さと旨味がたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
トマト缶、もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、エクストラバージンオリーブオイル、砂糖、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 286kcal	炭水化物 20.2g
	たんぱく質 14.3g	食塩相当量 1.1g
	脂質 18.6g	

副菜

■ ひじきのデリ風サラダ

冷

カルシウム、食物繊維が豊富なひじきをデリ風の彩りの良いサラダにしました。品目もたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
枝豆、にんじん、ごぼう、コーン（ホール）、マヨネーズ、めんつゆ、いりごま、調味酢、ひじき、砂糖	エネルギー 265kcal	炭水化物 22.3g
	たんぱく質 9.5g	食塩相当量 1.2g
	脂質 18.3g	

■ れんこんのきんぴら

温

シャキシャキとした歯ごたえが美味しいれんこんをきんぴらにしました。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、米油	エネルギー 125kcal	炭水化物 24.3g
	たんぱく質 2.0g	食塩相当量 0.7g
	脂質 2.1g	

■ 高野豆腐の煮物

温

良質な植物性のたんぱく質を多く含み、不足しがちなカルシウムや美肌効果のあるイソフラボンなど嬉しい栄養がたっぷり的高野豆腐です。本日は定番の煮物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
高野豆腐、にんじん、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー 211kcal	炭水化物 27.3g
	たんぱく質 11.8g	食塩相当量 3.0g
	脂質 6.9g	

■ ささみときゅうりの韓国風ナムル

冷

コチュジャンとごま油を使った、韓国風の和え物です。高たんぱく低脂肪のささみを入れて栄養価をUPしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、コチュジャン、中華だし、ごま油、いりごま	エネルギー 94kcal	炭水化物 4.2g
	たんぱく質 13.5g	食塩相当量 1.9g
	脂質 3.2g	

■ サラスパ

冷

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、サラスパ、コーン（ホール）、マヨネーズ、にんじん、ロスハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 190kcal	炭水化物 17.9g
	たんぱく質 3.9g	食塩相当量 0.5g
	脂質 12.6g	

■ さつまいものレモン煮

温

食物繊維が豊富なさつまいもの甘さをレモンの酸味が引き立てます。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、みりん、砂糖、レモン汁、食塩	エネルギー 145kcal	炭水化物 37.6g
	たんぱく質 0.8g	食塩相当量 0.6g
	脂質 0.5g	

■ ブロッコリーとコーンのサラダ

冷

黄色と緑の彩鮮やかでツナのコクがあるサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、ツナ缶、コーン（ホール）、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー 123kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質 7.2g	食塩相当量 1.6g
	脂質 8.6g	

■ ほうれん草のおかか和え

冷

鉄分が多く、ビタミン、食物繊維が豊富ですので疲れた時ほど食べたい野菜のひとつであるほうれん草です。おかかを一緒に和えることで醤油が少なくてもうまみがUPし減塩することができます。

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、めんつゆ、砂糖、かつお節	エネルギー 21kcal	炭水化物 3.9g
	たんぱく質 1.9g	食塩相当量 0.2g
	脂質 0.3g	

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