



主菜

■ デミグラスチーズハンバーグ

温

デミグラスソースは市販の小麦粉や油がたっぷりのものではなく、ウスターソースやケチャップを使って手作りしています。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ、牛乳、ケチャップ、スライスチーズ、卵、ウスターソース、小麦粉、コンソメ、米油、食塩、こしょう	エネルギー 279kcal	炭水化物 15.7g
	たんぱく質 17.3g	食塩相当量 2.8g
	脂質 18.7g	

■ 鶏むね肉の南蛮漬け

温冷

野菜がたっぷり食べられる主菜です。高たんぱく、低脂肪なむね肉は美肌にも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、調味酢、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、玉ねぎ、米油、ピーマン、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー 217kcal	炭水化物 8.5g
	たんぱく質 21.3g	食塩相当量 1.3g
	脂質 11.8g	

■ さばのかば焼き

温

青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、みりん、油、砂糖、醤油、にんにく	エネルギー 259kcal	炭水化物 9.8g
	たんぱく質 16.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質 18.4g	

■ 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

■ なすの南蛮風

温

甘酸っぱい南蛮酢をしっかり吸ったなすと細切りした柔らかい野菜がたっぷりのうれしい一品です。

原材料名	栄養成分表示	
なす、調味酢、長ネギ、にんにく、米油、醤油、生姜	エネルギー 159kcal	炭水化物 17.8g
	たんぱく質 2.1g	食塩相当量 1.1g
	脂質 10.2g	

■ マカロニサラダ

冷

定番常備菜であると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
マカロニ、マヨネーズ、きゅうり、にんにく、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 234kcal	炭水化物 20.3g
	たんぱく質 4.4g	食塩相当量 0.6g
	脂質 16.2g	

■ ポテトグラタン

温

ビタミンCの多いじゃがいもは野菜嫌いのお子様におすすめの食材の一つです。人気のグラタンにしました。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、牛乳、チーズ(ビザ用)、小麦粉、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 178kcal	炭水化物 27.7g
	たんぱく質 7.4g	食塩相当量 1.6g
	脂質 6.3g	

■ ごぼうと細ねぎのサラダ

冷

甘辛いごぼうにねぎの風味が香るサラダです。生のゴボウならではの風味たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、細ねぎ、にんにく、みりん、料理酒、砂糖、醤油、いりこま、米油	エネルギー 152kcal	炭水化物 28.4g
	たんぱく質 2.0g	食塩相当量 1.1g
	脂質 3.2g	

■ 麩チャンプルー

温

高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。ボリュームのあるくるま麩を使って、野菜もたっぷりとり1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、にんにく、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、くるま麩、こしょう	エネルギー 77kcal	炭水化物 3.9g
	たんぱく質 2.6g	食塩相当量 2.0g
	脂質 6.2g	

■ ツナこんぶキャベツ

冷

食物繊維が多く、先に食べると血糖値が急激に上がらず健康管理におすすめな食材のキャベツですが、生では量が食べられないので、火を通して美味しく食べられる和風のサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ツナ缶、塩昆布、ごま油	エネルギー 104kcal	炭水化物 8.9g
	たんぱく質 6.4g	食塩相当量 1.4g
	脂質 5.7g	

■ かぼちゃの煮物

温

ほっこり美味しい和食の定番副菜です。かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防に◎ですのでこの時期にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー 116kcal	炭水化物 26.5g
	たんぱく質 2.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質 0.1g	

■ やみつわかめのナムル

冷

食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べられる1品。身体の中をきれいになります。☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー 59kcal	炭水化物 2.9g
	たんぱく質 1.4g	食塩相当量 1.7g
	脂質 5.2g	

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