



主菜

■ 手羽元のさっぱり煮

温

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
	たんぱく質	36.5g
	脂質	24.3g
	炭水化物	40.2g
	食塩相当量	4.3g

■ とり天

温

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
	たんぱく質	24.2g
	脂質	12.0g
	炭水化物	7.7g
	食塩相当量	0.2g

■ 白身魚のカレー揚げ

温

淡泊な白身魚にカレーの風味がよく合います。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、米油、片栗粉、カレー粉、食塩、こしょう	エネルギー	184kcal
	たんぱく質	17.7g
	脂質	11.2g
	炭水化物	5.5g
	食塩相当量	1.2g

■ みそマヨチキン

温

カラダを作る大切な栄養素「タンパク質」が豊富な鶏肉です。マヨネーズとみそでご飯がすすむ味付けです。お弁当にもオススメです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、マヨネーズ、みりん、細ねぎ、こしょう、砂糖	エネルギー	367kcal
	たんぱく質	23.0g
	脂質	28.8g
	炭水化物	6.9g
	食塩相当量	0.6g

副菜

■ かに玉

温

具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
	たんぱく質	7.9g
	脂質	5.2g
	炭水化物	7.2g
	食塩相当量	1.9g

■ ポテトサラダ

冷

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。じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

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、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	192kcal
	たんぱく質	2.5g
	脂質	15.9g
	炭水化物	15.3g
	食塩相当量	0.6g

■ 春野菜のピクルス

冷

春野菜をさっぱりとした彩りのよいピクルスにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、調味酢、アズパラガス、にんじん、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)	エネルギー	85kcal
	たんぱく質	2.5g
	脂質	0.3g
	炭水化物	20.9g
	食塩相当量	0.5g

■ 豆もやしのナムル

冷

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
	たんぱく質	3.9g
	脂質	7.1g
	炭水化物	2.5g
	食塩相当量	1.0g

■ 鶏ささみとザーサイの和え物

冷

高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、水菜、ザーサイ、ボン酢、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	125kcal
	たんぱく質	13.0g
	脂質	5.4g
	炭水化物	7.5g
	食塩相当量	2.2g

■ ひじき煮

温冷

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。からだに嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、油揚げ、枝豆、醤油、砂糖、和風だし、油揚げ	エネルギー	138kcal
	たんぱく質	5.5g
	脂質	3.0g
	炭水化物	22.4g
	食塩相当量	2.5g

■ じゃがいもの海苔塩和え

温

人気の海苔塩味で揚げ焼きしたポテトです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、米油、食塩、青のり、こしょう	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	5.1g
	炭水化物	19.9g
	食塩相当量	1.1g

■ 人參と塩昆布のナムル

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
	たんぱく質	1.5g
	脂質	5.6g
	炭水化物	8.2g
	食塩相当量	0.8g

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