



主菜

■ 野菜たっぷりドライカレー

温

お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりたっぷり食べられます。
市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

■ ヤンニョムチキン

温

多くの方にお召し上がり頂けますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。高たんぱく低脂肪な1品です。

■ 手作りがんも

温

手作りならではの優しい味。豆腐から手作り、野菜もたくさん入り
栄養価もとても高い1品です。
☆お早めにお召し上がりください。

※1人前あたり

原材料名	栄養成分表示			
合いびき肉(牛肉：外国産、豚肉：国産または外国産)、玉ねぎ、にんじん、ウスターソース、ケチャップ、はちみつ、カレー粉、生姜、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	277kcal	炭水化物	16.6g
	たんぱく質	19.2g	食塩相当量	3.4g
	脂質	17.7g		

原材料名	栄養成分表示			
むね肉(国産)、コチュジャン、ケチャップ、みりん、片栗粉、油、醤油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	230kcal	炭水化物	10.8g
	たんぱく質	31.0g	食塩相当量	2.0g
	脂質	7.9g		

原材料名	栄養成分表示			
豆腐(もめん)(国産)、玉ねぎ、卵、にんじん、片栗粉、油、和風だし、砂糖、ひじき、醤油	エネルギー	282kcal	炭水化物	18.4g
	たんぱく質	13.2g	食塩相当量	2.3g
	脂質	18.5g		

副菜

■ ビビンバ

温

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。

■ しそささみチーズ春巻き

温

人気の春巻きにさっぱり食べられる大葉、ささみを巻きました。大葉などの香味野菜の香りは体の緊張をふっと取り除いてくれます。
☆お早めにお召し上がりください。

■ イカと野菜のデリ風マリネ

冷

さわやかなデ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な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			
合いびき肉(牛肉：外国産、豚肉：国産または外国産)、にんにく、にんじん、甜麺醬、ごま油、砂糖、みりん、食塩、こしょう	エネルギー	207kcal	炭水化物	12.3g
	たんぱく質	10.3g	食塩相当量	1.8g
	脂質	14.5g		

原材料名	栄養成分表示			
春巻の皮(国産)、ささみ、油、スライスチーズ、大葉	エネルギー	262kcal	炭水化物	15.2g
	たんぱく質	9.1g	食塩相当量	0.6g
	脂質	19.1g		

原材料名	栄養成分表示			
玉ねぎ(国産)、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ーリーブオイル、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		

あたためかた：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。

同封のトレイは中身を取りだしやすくする受け皿となっております。下部に煮汁等が付着する場合がございますので、お皿、容器への移し替えをお願いいたします。