



## 主菜

### ■ チキンカツ

温

高たんぱく、低脂肪で身体を作る  
むね肉を抗酸化作用が高いごめ油を使ってカツにしました。  
ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召上がり下さい。  
トースターで温めるとさくつとが復活します。☆お早めにお召上がりください。

### ■ 牛肉と玉ねぎの甘辛煮

温

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。  
甘辛くご飯がたっさん食べられる1品です。

※1人前あたり

原材料名	栄養成分表示	
	むね肉（国産）、卵、油、パン粉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー
たんぱく質		28.3g
脂質		25.0g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	1.4g

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

## 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。

### ■ ジャーマンポテト

温

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので  
美味しくビタミン補給するのにお勧めの食材です。

### ■ 豚肉と青梗菜の中華炒め

温

ビタミン、カルシウムも豊富な青梗菜は積極的に食べたい野菜の1つです。疲労回復効果の高い豚肉と共に食べると更  
におススメです。

### ■ 切り昆布の煮物

温

昆布は胃腸の調子を整えたり、むくみの解消、カルシウムたっぷり骨を強くするなど  
嬉しい栄養がたっぷり詰まっています。ごはんに向定番煮物です。

原材料名	栄養成分表示	
	にんじん（国産）、枝豆、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
たんぱく質		9.5g
脂質		18.3g
	炭水化物	22.3g
	食塩相当量	1.2g

原材料名	栄養成分表示	
	じゃがいも（国産）、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、油、食塩、こしょう	エネルギー
たんぱく質		5.6g
脂質		4.5g
	炭水化物	20.4g
	食塩相当量	0.6g

原材料名	栄養成分表示	
	青梗菜（国産）、豚ごま切れ、卵、中華だし、オイスターソース、ごま油、砂糖、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー
たんぱく質		9.1g
脂質		10.4g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	1.6g

原材料名	栄養成分表示	
	切り昆布（北海道産）、にんじん、料理酒、みりん、砂糖、油揚げ、和風だし、醤油、ごま油、いりごま	エネルギー
たんぱく質		5.5g
脂質		8.0g
	炭水化物	39.7g
	食塩相当量	7.4g

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。