



主菜

■ 鶏肉のカレー照り焼き
 いつもの鶏の照り焼きにカレー粉をプラスしてガツンとパンチがあっごはんが進む味付けにしました。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、カレー粉	エネルギー	356kcal
	たんぱく質	23.0g
	脂質	25.1g
	炭水化物	10.5g
	食塩相当量	0.8g

■ ヤンニョムチキン
 多くの方にお召しあ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。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、コチュジャン、クチャップ、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
	たんぱく質	31.0g
	脂質	7.9g
	炭水化物	10.8g
	食塩相当量	2.0g

■ 鯖のかばやき
 もっちり淡白な鯖をガツンとした味付けのかば焼きにしました。良質なたんぱく質でありアミノ酸の多い鯖は積極的に食べたい魚の1つです。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、みりん、料理酒、米油、醤油、小麦粉、にんにく	エネルギー	235kcal
	たんぱく質	20.6g
	脂質	14.8g
	炭水化物	6.0g
	食塩相当量	0.8g

■ ミラノ風カツレツ
 カルシウムが多い粉チーズの風味をきかせたカツレツです。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、米油、パン粉、卵、小麦粉、パルメザンチーズ	エネルギー	383kcal
	たんぱく質	27.3g
	脂質	25.6g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	0.5g

副菜

■ ジャがいもと豚肉のガーリック炒め
 ご飯が進む系がっつりおかずです。ジャがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
ジャがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、米油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	166kcal
	たんぱく質	5.6g
	脂質	10.1g
	炭水化物	18.7g
	食塩相当量	0.3g

■ こんにやくとしめじのきんぴら
 食物繊維は腸内の善玉菌のえさとなり腸内環境を整え身体の中をきれいしてくれます。食物繊維の多いこんにやくときを定番常備菜にしました。

原材料名	栄養成分表示	
しめじ、つきこんにやく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	104kcal
	たんぱく質	3.7g
	脂質	0.5g
	炭水化物	21.1g
	食塩相当量	1.9g

■ ピザ春巻き
 ピザの具を春巻の皮で巻いて食べやすくしました。温めはラップをかけずお願いします。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
春巻の皮、玉ねぎ、米油、コーン（ホール）、ペーコン、チーズ（ピザ用）、ピーマン	エネルギー	326kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	24.4g
	炭水化物	22.8g
	食塩相当量	0.8g

■ わかめとキャベツのナムル風
 酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	69kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	5.3g
	炭水化物	6.0g
	食塩相当量	1.4g

■ ビンバ
 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。

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、にら、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
	たんぱく質	10.3g
	脂質	14.5g
	炭水化物	12.3g
	食塩相当量	1.8g

■ 人参と塩昆布のナムル
 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、わりごま	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

■ さつまいものレモンマスタートサラダ
 ビタミンCが多いさつまいもは免疫UPにもおすすめの野菜です。レモンマスタートですっきりとした食べやすいサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、マヨネーズ、粒マスタート、レモン汁	エネルギー	143kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	4.7g
	炭水化物	27.5g
	食塩相当量	0.3g

■ ヨールスロー
 そのままでは量が食べられないキャベツですが、刻んで余分な水分をしっかり絞ることでたくさんのお野菜が取れるサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ツナ缶、にんじん、マヨネーズ、コーン（ホール）、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	170kcal
	たんぱく質	6.2g
	脂質	12.3g
	炭水化物	12.1g
	食塩相当量	1.8g

あたためかた：ふたをはずして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。

宅配便配送時の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。