



## 主菜

### ■ ピーマンの肉詰め

温

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
ピーマン（国産）、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	169kcal	炭水化物	8.4g
	たんぱく質	11.3g	食塩相当量	0.2g
	脂質	11.9g		

### ■ 鮭の南蛮漬け

温

美容にも健康にも◎な鮭を、野菜も一緒にたくさん食べられる南蛮漬けにしました。パプリカ、ピーマン、にんじん、玉ねぎがたっぷり入っています。

原材料名	栄養成分表示			
生鮭（国産）、調味酢、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、食塩、こしょう	エネルギー	150kcal	炭水化物	13.2g
	たんぱく質	15.8g	食塩相当量	0.6g
	脂質	4.7g		

## 副菜

### ■ 和風チーズオムレツ

温

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示			
卵（国産）、長いも、ピーマン、マヨネーズ、白だし、ウインナー、にんじん、スライスチーズ、刻みのみり	エネルギー	221kcal	炭水化物	9.6g
	たんぱく質	10.0g	食塩相当量	1.4g
	脂質	16.8g		

### ■ 高野豆腐の煮物

温

良質な植物性のたんぱく質を多く含み、不足しがちなカルシウムや美肌効果のあるイソフラボンなど嬉しい栄養がたっぷりな高野豆腐です。本日は定番の煮物にしました。

原材料名	栄養成分表示			
高野豆腐（国産）、にんじん、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー	211kcal	炭水化物	27.3g
	たんぱく質	11.8g	食塩相当量	3.0g
	脂質	6.9g		

### ■ かぼちゃサラダ

冷

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示			
かぼちゃ（外国産）、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	85kcal	炭水化物	13.8g
	たんぱく質	2.0g	食塩相当量	0.2g
	脂質	3.9g		

### ■ ほうれん草&ツナサラダ

冷

ほうれん草のおひたし+ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示			
ほうれん草（国産）、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、かつお節	エネルギー	104kcal	炭水化物	5.3g
	たんぱく質	4.7g	食塩相当量	0.8g
	脂質	8.3g		

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。フライ類はく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

消費期限：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。