



主菜

温

■ てりてりチャーシュー

豚のブロック肉で作ったチャーシューです。そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎大人はからしをつけて食べるのもおすすめです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|---------------------------------------|---------------|------------|
| 豚ブロック、オイスターソース、醤油、砂糖、みりん、にんにく、おろししょうが | エネルギー 184kcal | 炭水化物 9.8g |
| | たんぱく質 21.6g | 食塩相当量 1.7g |
| | 脂質 6.8g | |

温

■ 鮭の南蛮漬け

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、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 | |

温

■ 手作りポテトコロッケ

今やなかなか食べられないじゃがいもから作った手作りのコロッケです。レンジで少し温めた後、軽くシャっとさせたアルミホイルをひいたトースターで仕上げると中は温かく外はカリッとします。☆お早めにお召し上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-------------------------------------|---------------|------------|
| じゃがいも、合いびき肉、玉ねぎ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう | エネルギー 417kcal | 炭水化物 41.4g |
| | たんぱく質 11.5g | 食塩相当量 0.4g |
| | 脂質 26.8g | |

温

■ とり天

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、油 | エネルギー 217kcal | 炭水化物 7.7g |
| | たんぱく質 21.9g | 食塩相当量 0.2g |
| | 脂質 11.8g | |

副菜

冷

■ オレンジとモッツアレチーズのキャロットサラダ

にんじんの栄養は脂溶性ですので、エキストラバージンオリーブオイルを使ったにんじんのサラダです。オレンジの果肉と果汁、モッツアレチーズで食べやすくなりました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|----------------------------------------|---------------|------------|
| にんじん、オレンジ、エキストラバージンオリーブオイル、モッツアレ、砂糖、食塩 | エネルギー 264kcal | 炭水化物 15.9g |
| | たんぱく質 2.7g | 食塩相当量 2.1g |
| | 脂質 22.1g | |

冷

■ チキンとセロリのアジアンサラダ

デリにあるアジアンサラダをご家庭に☆さっぱりいつもと違った味が気分をリフレッシュしてくれるサラダです。☆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、水菜、セロリ、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、細ねぎ、レモン汁、ナンパー、調味酢、砂糖、ごま油 | エネルギー 91kcal | 炭水化物 10.3g |
| | たんぱく質 6.0g | 食塩相当量 1.3g |
| | 脂質 3.5g | |

冷

■ ごぼうサラダ

根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|------------------------------|---------------|------------|
| ごぼう、にんじん、マヨネーズ、めんつゆ、調味酢、いりごま | エネルギー 114kcal | 炭水化物 11.5g |
| | たんぱく質 1.6g | 食塩相当量 0.6g |
| | 脂質 8.2g | |

冷

■ 小松菜とちくわのお浸し

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|-------------------------|--------------|------------|
| 小松菜、ちくわ、和風だし、醤油、砂糖、かつお節 | エネルギー 46kcal | 炭水化物 7.0g |
| | たんぱく質 4.6g | 食塩相当量 2.8g |
| | 脂質 0.5g | |

温

■ キャベツとカニカマの卵とじ

たくさん食べたいキャベツも生だと量が食べられませんが、熱を加えることでかさが減りたくさん食べることができます。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--------------------------------|---------------|------------|
| キャベツ、卵、カニカマ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし | エネルギー 112kcal | 炭水化物 14.4g |
| | たんぱく質 7.2g | 食塩相当量 1.2g |
| | 脂質 3.4g | |

冷

■ かぼちゃと卵のサラダ

やさしい口当たりがうれしいかぼちゃと卵のサラダです。かぼちゃはビタミン豊富で免疫力アップに役立ちます！

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|--------------------------|---------------|------------|
| かぼちゃ、卵、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう | エネルギー 174kcal | 炭水化物 15.5g |
| | たんぱく質 6.4g | 食塩相当量 0.5g |
| | 脂質 11.3g | |

温

■ お揚げさん甘辛く炊いたん

甘辛く炊いたお揚げがホッとするごはんがたべたくなる1品です。刻んで混ぜご飯にしたり、おうどんに浮かべてきつねうどんにするのもおすすめです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | |
|----------------------|---------------|------------|
| 油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、和風だし | エネルギー 190kcal | 炭水化物 21.1g |
| | たんぱく質 8.2g | 食塩相当量 4.2g |
| | 脂質 8.6g | |

冷

■ さつまいものレモンマスタードサラダ

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。レモンマスタードですっきり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、粒マスタード、レモン汁 | エネルギー 143kcal | 炭水化物 27.5g |
| | たんぱく質 1.0g | 食塩相当量 0.3g |
| | 脂質 4.7g | |

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。