



主菜

■ ソースチキンカツ

温

ごはんが進むうまみたっぷりソースをぐらせました。余分な油が少なく、高たんぱく低脂肪な鶏胸肉を使っています。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、卵、油、パン粉、ウスターソース、クチャップ、みりん、砂糖、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	477kcal
	たんぱく質	30.9g
	脂質	25.3g
	炭水化物	34.4g
	食塩相当量	2.5g

■ 塩からあげ

温

HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。トースターで温めるとさくさが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	479kcal
	たんぱく質	22.7g
	脂質	39.9g
	炭水化物	10.0g
	食塩相当量	1.4g

■ 鯖の西京焼き

温

鯖の西京焼きです。食卓が落ち着く一品です。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、白みそ、料理酒、みりん、砂糖、醤油	エネルギー	218kcal
	たんぱく質	21.7g
	脂質	10.2g
	炭水化物	11.0g
	食塩相当量	1.4g

■ タンドリーチキン

温

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、クチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー	325kcal
	たんぱく質	23.2g
	脂質	25.1g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	1.8g

副菜

■ ほうれん草とコーンの卵炒め

温

鉄分が多く、ビタミン、食物繊維が豊富ですので疲れた時ほど食べたい野菜のひとつであるほうれん草です。さらに栄養価をUPするため、カルシウムが豊富なじゃこをプラスしました。

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、卵、コーン（ホール）、しらす、砂糖、油、めんつゆ、和風だし、食塩、こしょう	エネルギー	111kcal
	たんぱく質	7.9g
	脂質	6.4g
	炭水化物	7.1g
	食塩相当量	0.9g

■ ささみときょうりの韓国風ナムル

冷

コチュジャンとごま油を使った、韓国風の和え物です。高たんぱく低脂肪のささみを入れて栄養価をUPしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、コチュジャン、中華だし、ごま油、いりごま	エネルギー	94kcal
	たんぱく質	13.5g
	脂質	3.2g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	1.9g

■ ツナこんぶキャベツ

冷

食物繊維が多く、先に食べると血糖値が急激に上がらず健康管理におすすな食材のキャベツですが、生では量が食べられないので、火を通して美味しく食べられる和風のサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ツナ缶、塩昆布、ごま油	エネルギー	104kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	5.7g
	炭水化物	8.9g
	食塩相当量	1.4g

■ 大根とえびのレムラードサラダ

冷

レムラードとは、マヨネーズや粒マスタードを入れたソースです。えびのこっくりと大根のさっぱりを合わせたサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
大根、バナエイゴ、にんにく、マヨネーズ、エクストラバージンオリーブオイル、レモン汁、粒マスタード、食塩	エネルギー	203kcal
	たんぱく質	7.0g
	脂質	17.5g
	炭水化物	7.5g
	食塩相当量	0.7g

■ ひじき煮

温冷

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。からだに嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
ちわい、にんにく、料理酒、みりん、ひじき、油揚げ、枝豆、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	134kcal
	たんぱく質	5.2g
	脂質	2.6g
	炭水化物	22.4g
	食塩相当量	2.5g

■ 五目豆

温冷

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいしてくれる食物繊維たっぷりの根菜類がたっぷり取れます。

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにゃく、ごぼう、料理酒、みりん、にんにく、醤油、砂糖、和風だし、干しいちげ（国産）	エネルギー	209kcal
	たんぱく質	8.7g
	脂質	4.0g
	炭水化物	34.7g
	食塩相当量	3.4g

■ やみつきわかめのナムル

冷

食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べれる1品。身体の中をきれいします。☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー	59kcal
	たんぱく質	1.4g
	脂質	5.2g
	炭水化物	2.9g
	食塩相当量	1.7g

■ ハムと大根のマリネ

冷

大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
大根、調味酢、ロースハム、エクストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	100kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂質	6.3g
	炭水化物	9.9g
	食塩相当量	0.6g

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。