



主菜

■ 酢豚

温 工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作り酢豚です。緑黄色野菜も一緒に取れます。

原材料名	栄養成分表示	
豚バラブロック、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、調味酢、砂糖、ごま油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 374kcal	炭水化物 17.6g
	たんぱく質 10.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質 31.3g	

■ 野菜たっぷりドライカレー

温 お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりたっぷり食べられます。市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー 276kcal	炭水化物 16.6g
	たんぱく質 19.2g	食塩相当量 3.4g
	脂質 17.7g	

■ アジフライ

温 DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
アジ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 357kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質 19.9g	食塩相当量 1.5g
	脂質 26.0g	

■ 枝豆がんも

温 プリットした食感が美味しい枝豆を入れてアクセントをつけました。植物性のたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミンBもUP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	
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、にんじん、片栗粉、油、枝豆、和風だし、砂糖	エネルギー 295kcal	炭水化物 20.2g
	たんぱく質 13.7g	食塩相当量 2.1g
	脂質 18.9g	

副菜

■ イカと野菜のデリ風マリネ

冷 さわやかなデリの具沢山マリネです。食欲がなくても食べられるさっぱりな1品です。よく冷やしたものが美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、セロリ、にんじん、調味酢、するめいか、エクストラバージンオリーブオイル、粒マスタード	エネルギー 111kcal	炭水化物 14.0g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.5g
	脂質 5.7g	

■ さつまいもの甘辛（大学芋風）

温 あまじょっぱい味付けで箸が止まらない1品です。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、砂糖、油、醤油	エネルギー 243kcal	炭水化物 39.8g
	たんぱく質 1.0g	食塩相当量 0.3g
	脂質 10.5g	

■ チャプチェ

温 野菜と春雨の炒め物です。具材が多いのでたくさんの食材を摂取できます。いろいろな野菜を用意するため家庭では手間がかかりがちな1品です。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、春雨、にんじん、牛こぼれ、みりん、醤油、砂糖、にら、ごま油、中華だし	エネルギー 198kcal	炭水化物 33.0g
	たんぱく質 3.4g	食塩相当量 1.5g
	脂質 6.4g	

■ 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ンフラボンなど嬉しい栄養がたっぷりの高野豆腐です。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、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	

■ かに玉

温 具もたっぷり入れました。彩りもプラスできますのでお弁当などにも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
卵、長ねぎ、しいたけ、カニカマ、オイスターソース、砂糖、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー 104kcal	炭水化物 7.2g
	たんぱく質 7.9g	食塩相当量 1.9g
	脂質 5.2g	

■ ポテトサラダ

冷 材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味をお届けします。じゃがいもを蒸して作るの、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 192kcal	炭水化物 15.3g
	たんぱく質 2.5g	食塩相当量 0.6g
	脂質 15.9g	

■ サラスパ

冷 定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、サラスパ、コーン（ホール）、マヨネーズ、にんじん、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 190kcal	炭水化物 17.9g
	たんぱく質 3.9g	食塩相当量 0.5g
	脂質 12.6g	

■ きのコーン

温 コーンバターに食物繊維の多いきのこを+して栄養価をアップしました。

原材料名	栄養成分表示	
しめじ、コーン（ホール）、エリンギ、ベーコン、バター、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 114kcal	炭水化物 12.0g
	たんぱく質 6.1g	食塩相当量 1.3g
	脂質 6.3g	

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。