



## 主菜

### ■ 鶏ひき肉と大葉のふわふわつくね

**温** ふわふわで甘辛味のつくねです。  
大葉と焼きのりで風味をUPしました。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、豆腐（もめん）、油、食塩、大葉、焼きのり、こしょう	エネルギー 271kcal	炭水化物 1.3g
	たんぱく質 22.9g	食塩相当量 2.1g
	脂質 20.7g	

### ■ 甘辛チキンスティック

**温** 高たんぱく低脂肪なむね肉を食べやすいスティック状にして人気の甘辛味を絡めました。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、片栗粉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、にんにく、食塩、いりごま、こしょう	エネルギー 287kcal	炭水化物 10.3g
	たんぱく質 33.1g	食塩相当量 1.7g
	脂質 13.2g	

### ■ ししゃもフライ

**温** 丸ごと食べられて栄養満点のししゃもを食べやすいようにフライにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ししゃも、油、パン粉、卵、小麦粉	エネルギー 302kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質 7.6g	食塩相当量 0.6g
	脂質 24.9g	

### ■ ハニーマスタードチキン

**温** こっくり甘く、ご飯にも合うよう醤油を入れています。辛い粒マスタードを使用していますのでお子様も安心してお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、粒マスタード、はちみつ（国産）、醤油、油	エネルギー 351kcal	炭水化物 4.9g
	たんぱく質 23.0g	食塩相当量 0.6g
	脂質 27.6g	

## 副菜

### ■ 豚肉ときのこの生姜煮

**温** 食物繊維は腸内をきれいにするだけでなく、善玉菌のえさとなり、免疫力をUPします。食物繊維たっぷりのきのこをメインにした常備菜です。

原材料名	栄養成分表示	
しめじ、生姜、エリンギ、豚バラ、料理酒、みりん、しいたけ、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー 110kcal	炭水化物 14.4g
	たんぱく質 4.6g	食塩相当量 1.9g
	脂質 3.9g	

### ■ 小松菜をツナかつお節で♪

**温** ツナ&鰹節etc...に助けてもらって小松菜がとっても食べやすい一品です。小松菜はカルシウムが多く、不眠、イライラ、便秘にも効果があるといわれています。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、にんじん、ツナ缶、めんつゆ、いりごま、かつお節	エネルギー 44kcal	炭水化物 6.0g
	たんぱく質 3.8g	食塩相当量 0.5g
	脂質 1.2g	

### ■ 豚バラ大根

**温** 豚バラがこっくり大根の甘みを引き出します。

原材料名	栄養成分表示	
大根、豚バラ、料理酒、みりん、細ねぎ、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー 144kcal	炭水化物 15.2g
	たんぱく質 4.5g	食塩相当量 2.0g
	脂質 7.2g	

### ■ スパニッシュオムレツ

**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、ほうれん草、ピーマン、マヨネーズ、白だし、ウインナー、にんじん、チーズ（ビザ用）	エネルギー 177kcal	炭水化物 3.2g
	たんぱく質 8.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質 15.4g	

### ■ 水菜とささみの中華和え

**冷** シャキシャキとした食感の水菜はビタミンCが多く、風邪予防におすすめの食材です。カルシウムも多いのでこれから身体のできるお子様や女性にも特におすすめです。ささみと中華和えにすることで食べやすくなりました。  
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ポン酢、水菜、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー 108kcal	炭水化物 6.9g
	たんぱく質 13.4g	食塩相当量 2.0g
	脂質 3.4g	

### ■ ブロッコリーのフリッター

**温** 栄養価トップクラスのブロッコリーはビタミンCが多く、風邪をひきやすいこの時期にお勧めの食材です。今日は卵と牛乳を使ってフリッターにしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、卵、牛乳、てんぷら粉、油	エネルギー 171kcal	炭水化物 11.3g
	たんぱく質 5.7g	食塩相当量 0.1g
	脂質 12.7g	

### ■ 切り干し&ひじき&キュウリのピリ辛和え

**冷** 切り干しとひじきのダブル乾物！コリコリとした食感やちょっとの辛さがちょうどいい感じですよ。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、いりごま、切干大根、醤油、マヨネーズ、砂糖、ひじき、豆板醤	エネルギー 87kcal	炭水化物 9.7g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.8g
	脂質 5.2g	

### ■ 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め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	炭水化物 8.9g
	たんぱく質 6.4g	食塩相当量 1.4g
	脂質 5.7g	

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。