



主菜

大葉とチーズのつくね

大葉で風味をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。
さっぱりしながらも食べごたえのある1品です。

鶏肉のシシ・ケバブ

家庭では少し手間のかかるお料理を手軽に楽しんでいたただけなら幸いです

白身魚のフライ

温

高たんぱく低脂肪な白身魚です。トースターで温めるとさくつが復活します。
☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。
☆お早めにお召し上がりください。

手羽元のさっぱり煮

温

お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことで
うまみへと変わります。

親子煮

温

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、はんぺん、スライスチーズ、油、食塩、大葉、こしょう	エネルギー	245kcal
	たんぱく質	21.5g
	脂質	17.8g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ヨーグルト、エクストラバージンオリーブオイル、にんにく、糖、トマトペースト、カレー粉、トマト	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	22.3g
	脂質	26.9g

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	311kcal
	たんぱく質	15.7g
	脂質	22.6g

原材料名	栄養成分表示	
手羽元、醤油、料理酒、みりん、砂糖、米酢	エネルギー	386kcal
	たんぱく質	28.5g
	脂質	19.2g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、玉ねぎ、卵、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	20.3g
	脂質	19.3g

6品目の中華サラダ

冷

もやしのシャキシャキ、きゅうりのぱりぱり、きくらげのコリコリと食感が美味しいサラダです。

小松菜とちくわのお浸し

冷

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。

ジャーマンポテト

温

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので
美味しくビタミン補給するのに最適な食材です。

かぼちゃのグラタン

温

かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防にもおすすめの野菜です。
下からがばっと取り分けて、ラップをかけてあたためるとチーズがトロっと復活します。

青梗菜の中華ナムル

温

ビタミン、カルシウムも豊富な青梗菜は積極的に食べたい野菜の1つです。蒸して栄養価を逃がさず調理しています。

キャベツとえびのカレーマリネ

冷

ビタミンが多く、免疫力をあげると言われるキャベツをたっぷり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、きゅうり、ボン酢、ローズハム、にんじん、春雨、中華だし、ごま油、砂糖、きくらげ（干切り）、いりごま	エネルギー	85kcal
	たんぱく質	3.6g
	脂質	3.3g

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、和風だし、うすくち醤油、かつお節	エネルギー	40kcal
	たんぱく質	4.4g
	脂質	0.5g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、油、バター、食塩、こしょう	エネルギー	106kcal
	たんぱく質	4.0g
	脂質	4.5g

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、チーズ（ビザ用）、小麦粉、合いびき肉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	202kcal
	たんぱく質	9.9g
	脂質	9.0g

原材料名	栄養成分表示	
青梗菜、中華だし、ごま油、食塩	エネルギー	31kcal
	たんぱく質	0.3g
	脂質	3.1g

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、調味酢、パナイエビ、エクストラバージンオリーブオイル、カレー粉	エネルギー	126kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	5.6g

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。

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。