



主菜

☆ ■ 塩麹チキン

温

鶏肉を塩麹につけることでうまみがUPし柔らかくなり、とりすぎになりがちな塩分を抑えながらもしっかりと味が付きます。麹菌が生きた自家製塩麹を使用しました。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|--------|--------|---------|-------|------|
| もも肉、塩麹 | エネルギー | 317kcal | 炭水化物 | 3.0g |
| | たんぱく質 | 22.8g | 食塩相当量 | 0.1g |
| | 脂質 | 24.9g | | |

■ ミラノ風カツレツ

不足しがちな栄養素をプラス。カルシウムの多い粉チーズの風味をきかせたカツレツです。お好みでケチャップやソースをかけてお召上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|------------------------------|--------|---------|-------|-------|
| むね肉、油、パン粉、卵、小麦粉、パルメザンチーズ、パセリ | エネルギー | 390kcal | 炭水化物 | 13.5g |
| | たんぱく質 | 29.2g | 食塩相当量 | 0.5g |
| | 脂質 | 25.5g | | |

☆ ■ 牛肉と玉ねぎの甘辛煮

温

そのままお皿に盛って牛皿にも、ごはんにかけて丼にも使っていただけます。甘辛くご飯がたくさん食べられる1品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|------------------------------|--------|---------|-------|-------|
| 玉ねぎ、牛こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし | エネルギー | 205kcal | 炭水化物 | 24.7g |
| | たんぱく質 | 12.4g | 食塩相当量 | 2.4g |
| | 脂質 | 6.2g | | |

☆ ■ 蒸し鶏の中華ダレ

温冷

蒸して余分な油を落とした鶏肉と酸味のある中華ダレがさっぱりした1品です。温める場合は、鶏肉、水菜のみ温め、タレはそのままお好みの量かけてお召上がりください。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|---------------------------------------|--------|---------|-------|------|
| もも肉、水菜、長ねぎ、ポン酢、生姜、砂糖、ごま油、中華だし、食塩、こしょう | エネルギー | 295kcal | 炭水化物 | 4.7g |
| | たんぱく質 | 19.6g | 食塩相当量 | 1.5g |
| | 脂質 | 23.1g | | |

■ 豚肉の味噌炒め

温

こっくり豚肉の油と味噌がなじんだ1品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|---------------------------------------|--------|---------|-------|------|
| 玉ねぎ、豚こま切れ、にんじん、油、味噌、料理酒、細ねぎ、料理酒、砂糖、醤油 | エネルギー | 162kcal | 炭水化物 | 9.4g |
| | たんぱく質 | 9.9g | 食塩相当量 | 0.2g |
| | 脂質 | 10.1g | | |

■ 小松菜とじゃこのカルシウム満点ふりかけ

温

大人も子供も積極的に取りたい栄養素であるカルシウム、ビタミンCがたっぷりとれる常備菜です。ごはんに混ぜたり、トーストに乗せてチーズと一緒に焼いたり、卵焼きに入れたり冷蔵庫にあると手軽に栄養をプラスできます。もちろんそのまま食べても◎です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|------------------|--------|--------|-------|------|
| 小松菜、しらす、和風だし、ごま油 | エネルギー | 65kcal | 炭水化物 | 6.1g |
| | たんぱく質 | 6.1g | 食塩相当量 | 4.3g |
| | 脂質 | 2.5g | | |

☆ ■ ひじきのデリ風サラダ

冷

カルシウム、食物繊維が豊富なひじきをデリ風の彩りの良いサラダにしました。品目もたっぷりです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|---|--------|---------|-------|-------|
| にんじん、枝豆、コーン（ホール）、ごぼう、マヨネーズ、めんつゆ、いりごま、調味酢、ひじき、砂糖 | エネルギー | 221kcal | 炭水化物 | 18.8g |
| | たんぱく質 | 5.5g | 食塩相当量 | 1.2g |
| | 脂質 | 16.1g | | |

☆ ■ かぼちゃのそぼろあんかけ

温

じっくり火を入れてやわらかく仕上げたかぼちゃの自然な甘さと、あっさり鶏そぼろあんが食べやすく、ホッとやさしい一品です。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|----------------------------------|--------|---------|-------|-------|
| かぼちゃ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし、鶏ひき肉、片栗粉 | エネルギー | 100kcal | 炭水化物 | 23.5g |
| | たんぱく質 | 2.3g | 食塩相当量 | 1.1g |
| | 脂質 | 0.1g | | |

☆ ■ 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 | | |

■ 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 | | | |
|--------------------------------------|--------|---------|-------|-------|
| 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 | 炭水化物 | 14.7g |
| | たんぱく質 | 6.4g | 食塩相当量 | 0.5g |
| | 脂質 | 5.6g | | |

■ たまごマカロニサラダ

冷

たまごマカロニにこっくり絡み、栄養価をUPしたサラダです。

| 原材料名 | 栄養成分表示 | | | |
|------------------------------------|--------|---------|-------|-------|
| 卵、マカロニ、きゅうり、マヨネーズ、にんじん、調味酢、食塩、こしょう | エネルギー | 162kcal | 炭水化物 | 20.1g |
| | たんぱく質 | 6.5g | 食塩相当量 | 0.3g |
| | 脂質 | 6.8g | | |

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上がりください。