

月火水 お届けMENU



主菜

温

■ 煮込みハンバーグ

ホット温まる定番メニューです。
ソースは市販の小麦粉や油がたっぷりのものではなく、
ウスターソースやケチャップを使って手作りしています。

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、しめじ、玉ねぎ、ウスターソース、ケチャップ、卵、小麦粉、油、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	289kcal	炭水化物 18.9g
	たんぱく質	16.2g	食塩相当量 3.4g
	脂質	18.7g	

温

■ チキンのクリーム煮

ホット温まる 1 品。余分な油や粉は使用しておりませんのでヘルシーにお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示		
牛乳、もも肉、しめじ、玉ねぎ、エリンギ、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	275kcal	炭水化物 13.9g
	たんぱく質	18.1g	食塩相当量 1.2g
	脂質	18.2g	

温

■ 鯖のみそ漬け焼き

鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む 1 品です。

原材料名	栄養成分表示		
鯖、合わせみそ、料理酒、砂糖	エネルギー	206kcal	炭水化物 6.6g
	たんぱく質	17.7g	食塩相当量 1.6g
	脂質	14.0g	

温

■ 野菜もお肉もしっかりチャプチェ

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、にんじん、春雨、牛こま切れ、みりん、醤油、砂糖、にら、ごま油、中華だし	エネルギー	195kcal	炭水化物 32.5g
	たんぱく質	3.4g	食塩相当量 1.5g
	脂質	6.4g	

温

■ ヤンニョムチキン

多くの方にお召しあがり頂きますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。高たんぱく低脂肪な 1 品です。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、ケチャップ、みりん、片栗粉、油、醤油、中華だし、コチュジャン、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	221kcal	炭水化物 9.5g
	たんぱく質	30.7g	食塩相当量 1.7g
	脂質	7.6g	

副菜

温

■ 牛すじ肉と大根の煮物

下処理、完成までに時間のかかる牛すじを大根こっくりと煮込みました。

原材料名	栄養成分表示		
大根、牛すじ水煮、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー	163kcal	炭水化物 28.8g
	たんぱく質	7.8g	食塩相当量 4.0g
	脂質	0.8g	

冷

■ ハムと大根のマリネ

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、エストラバージンオーリーブオイル、食塩	エネルギー	81kcal	炭水化物 8.4g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質	5.0g	

冷

■ 蒸しなすと豚しゃぶの香味サラダ

疲労回復効果の高い豚肉と野菜と一緒に召し上がりいただける1品。いろいろな食材と一緒に召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示		
豚ロース（しゃぶしゃぶ用）、水菜、なす、ポン酢、砂糖、ごま油、紫玉ねぎ、中華だし、みょうが	エネルギー	207kcal	炭水化物 7.9g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量 0.8g
	脂質	19.2g	

冷

■ かぼちゃサラダ

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E 、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しく召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示		
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	74kcal	炭水化物 11.1g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 0.2g
	脂質	3.9g	

冷

■ サラスパ

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、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	181kcal	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	3.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質	12.4g	

温

■ 長いものおかか炒め

疲労回復効果など栄養価は高い一方で調理するのが面倒な野菜上位の長いものを風味が美味しいおかか炒めしました。

原材料名	栄養成分表示		
長いも、めんつゆ、かつお節	エネルギー	126kcal	炭水化物 28.5g
	たんぱく質	4.8g	食塩相当量 0.7g
	脂質	0.2g	

あたためかた：ふたをはずして 6 0 0 W 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

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。

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。

製造元 HAPPY-Weekday