



主菜

温

■ デミグラスハンバーグ

子ども大人も大好き！コク深いソースがジュワッと広がる、ふっくら手ごねのハンバーグです。

☆ ■ 酢鶏

鶏肉で作った酢豚ならぬさっぱり酢鶏です。工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作りの美味しさです。緑黄色野菜も一緒に取れます。

☆ ■ 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とが復活します。
☆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。

■ いろいろ使えるミートソース

温

パスタやうどんとあえても、チーズをのせて焼いても、パンにつけても、ドリアにしても…いろいろと気分に合わせてお召し上がりいただける手作りミートソースです。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、豆腐（もめん）、玉ねぎ、玉ねぎ、牛乳、デミグラスソース、油、卵、小麦粉、食塩、こしょう、パセリ	エネルギー 264kcal	炭水化物 7.8g
	たんぱく質 13.8g	食塩相当量 1.1g
	脂質 21.6g	

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ピーマン、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 171kcal	炭水化物 15.6g
	たんぱく質 19.6g	食塩相当量 0.8g
	脂質 4.6g	

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	炭水化物 13.4g
	たんぱく質 15.7g	食塩相当量 0.5g
	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 505kcal	炭水化物 40.2g
	たんぱく質 34.6g	食塩相当量 4.3g
	脂質 23.0g	

原材料名	栄養成分表示	
トマト缶、合いびき肉、玉ねぎ、小麦粉、砂糖、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 164kcal	炭水化物 18.8g
	たんぱく質 8.8g	食塩相当量 1.7g
	脂質 7.2g	

☆ ■ 厚揚げの南蛮風

温

ヘルシーでボリュームのある厚揚げです。南蛮酢の甘酸っぱさと柔らかい野菜がうれしい一品です。

■ 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。

☆ ■ ひじき煮

温冷

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。からだに嬉しい栄養たっぷりです。

☆ ■ 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でお届けします。じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

■ フライドポテトとベーコンのカレー和え

温

フライドポテトをカレー粉とベーコン、フライドオニオンであえた1品です。フライパンで少しの油と温めるとさらに美味しくお召し上がりいただけます。

■ キャベツとカニカマの卵とじ

温

たくさん食べたいキャベツも生だと量が食べられません。熱を加えることでかさが減りたくさん食べることができます。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、厚揚げ、調味酢、醤油、ごま油、長ねぎ	エネルギー 113kcal	炭水化物 8.4g
	たんぱく質 4.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質 7.3g	

原材料名	栄養成分表示	
もやし、きゅうり、ポン酢、ローズハム、にんじん、春雨、中華だし、ごま油、砂糖、きくらげ（千切り）、いりごま	エネルギー 85kcal	炭水化物 11.7g
	たんぱく質 3.6g	食塩相当量 1.4g
	脂質 3.3g	

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、油揚げ、和風だし	エネルギー 124kcal	炭水化物 22.4g
	たんぱく質 4.7g	食塩相当量 2.5g
	脂質 1.8g	

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、にんじん、きゅうり、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 206kcal	炭水化物 19.5g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 0.6g
	脂質 15.9g	

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、ベーコン、油、カレー粉、フライドオニオン、食塩	エネルギー 120kcal	炭水化物 24.0g
	たんぱく質 3.5g	食塩相当量 1.1g
	脂質 4.0g	

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、卵、カニカマ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー 96kcal	炭水化物 12.4g
	たんぱく質 6.1g	食塩相当量 1.2g
	脂質 2.8g	

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