

月火水 お届けMENU



主菜

温

れんこんとチーズのつくね

れんこんの食感をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。
れんこんはビタミンCが豊富でかぜを引きにくくなるので、体調管理におすすめの食材のひとつです。

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、れんこん、油、食塩、こしょう	エネルギー 221kcal	炭水化物 4.0g
	たんぱく質 20.1g	食塩相当量 0.8g
	脂質 14.8g	

温

塩からあげ

HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 406kcal	炭水化物 18.4g
	たんぱく質 26.3g	食塩相当量 0.6g
	脂質 27.2g	

温

鯖の幽庵焼き

鯖の旨みを引き出した、やさしい甘辛だれのふつくら焼きです。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、みりん、料理酒、醤油	エネルギー 218kcal	炭水化物 10.1g
	たんぱく質 20.2g	食塩相当量 0.6g
	脂質 9.7g	

温

鶏ささみの甘酢ごま和え

高たんぱく低脂肪の鶏ささみを揚げ焼きにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、マヨネーズ、調味酢、油、片栗粉、醤油、料理酒、醤油、いりごま、にんにく	エネルギー 210kcal	炭水化物 9.3g
	たんぱく質 30.3g	食塩相当量 0.6g
	脂質 6.9g	

温

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し上がりください。

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	エネルギー 288kcal	炭水化物 28.4g
	たんぱく質 31.2g	食塩相当量 0.6g
	脂質 6.3g	

副菜

冷

鶏ささみとザーサイの和え物

高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。
ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、水菜、ポン酢、ザーサイ、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー 71kcal	炭水化物 3.6g
	たんぱく質 14.0g	食塩相当量 3.1g
	脂質 0.5g	

温

きのこことベーコンのオムレツ

きのこのうまみたっぷりのオムレツをオープンで焼き上げました。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	
しめじ、卵、エリンギ、マヨネーズ、白だし、ベーコン、チーズ（ピザ用）	エネルギー 204kcal	炭水化物 5.7g
	たんぱく質 10.4g	食塩相当量 1.1g
	脂質 16.5g	

冷

おなかにうれしい食物繊維たっぷりわかめとキャベツのナムル

酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー 35kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質 2.7g	食塩相当量 2.3g
	脂質 0.3g	

冷

えびとたまごのマカロニサラダ

えびとたまごがマカロニにこっくり絡み、ボリュームたっぷりのサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
卵、パナイエビ、マカロニ、水菜、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 188kcal	炭水化物 15.7g
	たんぱく質 13.0g	食塩相当量 0.6g
	脂質 8.6g	

温

さつまいもスティック（しお）

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、油、食塩	エネルギー 136kcal	炭水化物 33.6g
	たんぱく質 1.6g	食塩相当量 0.1g
	脂質 0.9g	

冷

ブラックペッパーと粉チーズのおとなポテトサラダ

ブラックペッパーと粉チーズをきかせたいつもとちよとちがうポテトサラダです。
じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、ローズマリー、パルメザンチーズ、調味酢、ブラックペッパー、食塩、こしょう	エネルギー 96kcal	炭水化物 14.9g
	たんぱく質 4.5g	食塩相当量 1.6g
	脂質 3.7g	

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。

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な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