



主菜

■ 焼き豚

温

タレにつけこんだ塊肉をじっくりオープンで焼きました。

■ ピーマンの肉詰め

温

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

■ 白身魚のコーンマヨ焼き

温

あっさりした鰯とを相性のよい組み合わせのマヨネーズとコーンを乗せて焼きました。カルシウムの多い粉チーズもプラスしています。温めてからですとソースが落ちてしまいますので、冷たい状態で取り分けてから温めるのがおすすめです。

■ 揚げサバのニラソース

温

さっぱりしたニラソースが揚げサバにとても合います。

■ 甘辛チキンスティック

温

高たんぱく低脂肪なむね肉を食べやすいスティック状にして人気の甘辛味を絡めました。

原材料名	栄養成分表示		
豚肉肩ロースかたまり、料理酒、みりん、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	327kcal	炭水化物 17.9g
	たんぱく質	17.9g	食塩相当量 2.2g
	脂質	19.2g	

原材料名	栄養成分表示		
ピーマン、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	169kcal	炭水化物 8.4g
	たんぱく質	11.3g	食塩相当量 0.2g
	脂質	11.9g	

原材料名	栄養成分表示		
鰯、コーン（ホール）、マヨネーズ、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	213kcal	炭水化物 2.2g
	たんぱく質	21.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質	14.3g	

原材料名	栄養成分表示		
鰯、料理酒、にら、ポン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	190kcal	炭水化物 2.1g
	たんぱく質	16.8g	食塩相当量 0.9g
	脂質	14.5g	

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、油、片栗粉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、にんにく、食塩、いりごま、こしょう	エネルギー	287kcal	炭水化物 10.3g
	たんぱく質	33.1g	食塩相当量 1.7g
	脂質	13.2g	

副菜

温

■ きんぴらごぼう

定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないもののひとつですのでMENUに取り入れました。

冷

■ わかめとキャベツのナムル風

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。

冷

■ 夏野菜のピクルス

さっぱりとした彩りのよいピクルスは、暑い夏でも食べやすくお酢の疲労回復効果も期待できます。

冷

■ 梅香るひじき

梅の風味が新しく、食物繊維たっぷりの副菜です。

冷

■ キャベツとえびのカレーマリネ

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。

冷

■ みそ床で漬けた野菜のみそ漬け

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があると言われています。

原材料名	栄養成分表示		
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	97kcal	炭水化物 21.8g
	たんぱく質	1.8g	食塩相当量 1.6g
	脂質	0.1g	

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	69kcal	炭水化物 6.0g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 1.4g
	脂質	5.3g	

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、にんじん、調味酢、きゅうり、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）	エネルギー	64kcal	炭水化物 16.0g
	たんぱく質	1.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質	0.2g	

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、ごぼう、調味酢、梅干し（はちみつ）、いりごま、ひじき	エネルギー	67kcal	炭水化物 11.0g
	たんぱく質	1.8g	食塩相当量 1.6g
	脂質	2.9g	

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、調味酢、パナエイェビ、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	119kcal	炭水化物 14.0g
	たんぱく質	5.2g	食塩相当量 0.4g
	脂質	5.5g	

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、にんじん、大根、ごうじ味噌、砂糖、みりん、料理酒	エネルギー	73kcal	炭水化物 15.4g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量 1.4g
	脂質	0.7g	

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