



主菜

■ 鶏肉の味噌漬け焼き

温 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。

■ 煮込みハンバーグ

温 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。

■ 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。

■ 手作りチキンナゲット

温 ケチャップ、ソース、はちみつを混ぜ合わせたBBQソースやケチャップなどお好みでつけてお召し上がりください。☆お早めにお召し上がりください。

■ れんこんとこんにゃくのそぼろ炒め

温 ビタミンCが多く風邪予防に効果的なれんこんをこんにゃくとそぼろで和風の炒め物にしました。食感の違いを楽しんで頂ける1品です。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、あわせ味噌、砂糖、料理酒	エネルギー	306kcal	炭水化物 0.3g
	たんぱく質	22.5g	食塩相当量 0.1g
	脂質	24.8g	

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	386kcal	炭水化物 20.6g
	たんぱく質	17.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質	29.2g	

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	212kcal	炭水化物 28.3g
	たんぱく質	17.9g	食塩相当量 0.5g
	脂質	3.6g	

原材料名	栄養成分表示		
鶏ひき肉、卵、マヨネーズ、片栗粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	232kcal	炭水化物 4.7g
	たんぱく質	22.0g	食塩相当量 1.0g
	脂質	15.2g	

原材料名	栄養成分表示		
れんこん、鶏ひき肉、こんにゃく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、油、細ねぎ	エネルギー	109kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質	5.8g	食塩相当量 0.3g
	脂質	3.2g	

副菜

■ 切り昆布の煮物

温 昆布は胃腸の調子を整えたり、むくみの解消、カルシウムたっぷりで骨を強くするなど嬉しい栄養がたっぷり詰まっています。ごはんに合う定番煮物です。

■ 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。

■ 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。

■ 水菜とささみの中華和え

冷 シャキシャキとした食感の水菜はビタミンCが多く、風邪予防におすすめの食材です。カルシウムも多いのでこれから身体のできるお子様や女性にも特におすすめです。ささみと中華和えにすることで食べやすくしました。☆お早めにお召し上がりください。

■ おなかに嬉しいまいたけとしめじの甘辛炒め

きのこ類にはカルシウムやリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を促すビタミンDが豊富に含まれています。

■ ツナこんぶキャベツ

冷 食物繊維が多く、先に食べると血糖値が急激に上がらず健康管理におすすめな食材のキャベツですが、生では量が食べられないので、火を通して美味しく食べられる和風のサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、切り昆布、料理酒、みりん、砂糖、和風だし、醤油、ごま油、油揚げ、いりごま	エネルギー	73kcal	炭水化物 15.2g
	たんぱく質	3.4g	食塩相当量 3.3g
	脂質	1.3g	

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	91kcal	炭水化物 17.5g
	たんぱく質	3.3g	食塩相当量 1.5g
	脂質	2.7g	

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	85kcal	炭水化物 12.8g
	たんぱく質	4.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質	1.8g	

原材料名	栄養成分表示		
ささみ、ポン酢、水菜、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	74kcal	炭水化物 4.1g
	たんぱく質	13.5g	食塩相当量 1.6g
	脂質	0.4g	

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、しめじ、舞茸、料理酒、みりん、和風だし、砂糖、醤油	エネルギー	38kcal	炭水化物 7.9g
	たんぱく質	1.9g	食塩相当量 0.3g
	脂質	0.3g	

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、ツナ缶、塩昆布、ごま油	エネルギー	64kcal	炭水化物 9.5g
	たんぱく質	7.0g	食塩相当量 2.5g
	脂質	0.8g	

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