



主菜

温

鶏肉のバーベキューグリル

ケチャップ&ソースをベースにした鶏肉のグリルです。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、ケチャップ、ウスターソース、はちみつ（国産）、食塩、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	339kcal	炭水化物 8.6g
	たんぱく質	22.8g	食塩相当量 2.2g
	脂質	24.9g	

冷

アジのグリル_香味玉ねぎソースがけ

グリルしたアジに、香味玉ねぎソースをたっぷりかけました。
抗酸化作用の高いごまもたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示		
アジ、玉ねぎ、米酢、醤油、砂糖、いりごま	エネルギー	126kcal	炭水化物 5.3g
	たんぱく質	16.8g	食塩相当量 0.8g
	脂質	5.0g	

温

ハンバーグのトマト煮込み

家庭で作るには少し手間のかかる煮込み料理です。
ハンバーグをトマトソースで煮込んだイタリアンな一品です。

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、玉ねぎ、玉ねぎ、トマト缶、卵、エクストラバージンオリーブオイル、コンソメ、砂糖、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	205kcal	炭水化物 8.0g
	たんぱく質	13.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質	15.0g	

温

なすのたっぷり肉みそ

素揚げしたなすと、肉みそのゴールデンコンビです。

原材料名	栄養成分表示		
なす、豚ひき肉、砂糖、赤味噌、みりん、食塩、こしょう	エネルギー	118kcal	炭水化物 15.6g
	たんぱく質	5.5g	食塩相当量 0.8g
	脂質	4.6g	

温

蒸しつくねの胡麻味噌タレ

ふんわり蒸してヘルシーに仕上げたつくねに、こっくり胡麻味噌タレをかけました。

原材料名	栄養成分表示		
鶏ひき肉、豆腐（もめん）、合わせみそ、料理酒、砂糖、いりごま	エネルギー	197kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質	16.5g	食塩相当量 1.4g
	脂質	11.9g	

副菜

冷

棒棒鶏

しっかりたんぱく質が取れるサラダです。お好みで手作りタレをかけてお召上がりください。
☆お早めにお召上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、トマト、水菜、きゅうり、マヨネーズ、めんつゆ、練りごま、いりごま、調味酢、ごま油	エネルギー	272kcal	炭水化物 8.5g
	たんぱく質	17.5g	食塩相当量 1.1g
	脂質	20.4g	

冷

にんじんとツナのナムル

脂溶性のにんじんのビタミンがしっかりとれるように、ごま油でナムルにしました。

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、ツナ缶、ごま油、食塩、中華だし	エネルギー	82kcal	炭水化物 7.7g
	たんぱく質	2.8g	食塩相当量 1.3g
	脂質	5.3g	

冷

大豆のイタリアンサラダ

不足しがちな大豆を使ってオリーブオイルを使ったサラダにしました。
大豆は女性に嬉しい栄養素がたっぷり含まれています。

原材料名	栄養成分表示		
大豆、トマト、調味酢、紫玉ねぎ、エクストラバージンオリーブオイル、生ハム、パセリ	エネルギー	131kcal	炭水化物 12.2g
	たんぱく質	7.2g	食塩相当量 0.4g
	脂質	7.1g	

温

ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮

心身を健康にする腸内細菌のごはんになるこんにゃくとごぼうです。
おなかをきれいしてくれます。

原材料名	栄養成分表示		
つきこんにゃく、ごぼう、みりん、料理酒、生姜、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	72kcal	炭水化物 15.3g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 1.2g
	脂質	1.1g	

冷

ポテトたらこマヨマカロニ

いつもとちがったマカロニサラダが少し新鮮な1品です。
☆お早めにお召上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、たらこ、食塩、こしょう	エネルギー	196kcal	炭水化物 21.7g
	たんぱく質	4.2g	食塩相当量 0.4g
	脂質	11.9g	

冷

きゅうりとわかめコーンのミネラルたっぷり中華サラダ

きゅうりのシャキシャキ感と、わかめのつるんとした口あたりがクセになる中華サラダ。ごま油の香りとほんのり甘酸っぱいたれで、さっぱりしながらもしっかり満足。ミネラルもしっかりとれて、身体がよくなる副菜です。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、コーン（ホール）、さしみ、いりごま、砂糖、醤油、米酢、ごま油、わかめ	エネルギー	63kcal	炭水化物 5.8g
	たんぱく質	4.1g	食塩相当量 0.5g
	脂質	3.2g	

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