



主菜

温

■ 豚つくね甘辛きのこソース

豚ミンチでつくったじゅーしーなつくねにきのこの甘辛たれをかけました。きのこは腸内をきれいにしてくれるのでおすすめの食材の一つです。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ、豆腐(もめん)、料理酒、舞茸、醤油、油、食塩、みりん	エネルギー	201kcal
	たんぱく質	13.9g
	脂質	14.2g
	炭水化物	6.2g
	食塩相当量	2.0g

温

☆ ■ とんかつ

定番ロース肉のとんかつです。トースターで温めるとさくつが復活します。☆お早めにお召上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豚ロース、油、卵、パン粉、小麦粉	エネルギー	472kcal
	たんぱく質	20.8g
	脂質	39.3g
	炭水化物	10.4g
	食塩相当量	0.3g

温

☆ ■ 助宗タラのオニオンマヨ焼き

低脂肪高たんぱくのタラにコクを+するオニオンマヨソースで味付けしました。白身魚はクセが少ないのでお子様も食べやすい1品です。魚きらいのお子様からこれなら食べれたというお声をいただくメニューのひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、玉ねぎ、油、マヨネーズ	エネルギー	186kcal
	たんぱく質	12.4g
	脂質	15.4g
	炭水化物	1.8g
	食塩相当量	0.2g

温

☆ ■ 牛肉と玉ねぎの甘辛煮

そのままお皿に盛って牛皿にも、ごはんにかけて丼にも使っていただけます。甘辛くご飯がたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、牛こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	205kcal
	たんぱく質	12.4g
	脂質	6.2g
	炭水化物	24.7g
	食塩相当量	2.4g

温

■ ポークビーンズ

植物性たんぱく質の大豆は、不足しがちな食材のひとつです。自らでは作り出せない栄養素である必須アミノ酸が豊富で良質なたんぱく源です。トマトや他の野菜、お肉と煮込んで食べやすしました。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、トマト缶、じゃがいも、大豆、にんじん、みりん、もも肉、枝豆、醤油、砂糖、干しいたけ(国産)	エネルギー	181kcal
	たんぱく質	8.8g
	脂質	10.1g
	炭水化物	18.5g
	食塩相当量	1.3g

温

☆ ■ 筑前煮

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、ごぼう、れんこん、里芋、にんじん、みりん、もも肉、枝豆、醤油、砂糖、干しいたけ(国産)	エネルギー	132kcal
	たんぱく質	3.8g
	脂質	2.4g
	炭水化物	23.3g
	食塩相当量	1.1g

冷

☆ ■ たまごマカロニサラダ

たまごがマカロニにこっくり絡み、栄養価をUPしたサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
卵、マカロニ、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	116kcal
	たんぱく質	4.4g
	脂質	6.1g
	炭水化物	11.9g
	食塩相当量	0.3g

冷

■ 切り干し大根と中華くらげの中華サラダ

切干と中華くらげの食感を楽しむさっぱり中華サラダです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、切干大根、ポン酢、中華くらげ、ロースハム、砂糖、ごま油、中華だし、いりごま	エネルギー	91kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	4.2g
	炭水化物	12.0g
	食塩相当量	1.0g

温冷

☆ ■ なすとかぼちゃの焼き浸し

ビタミンたっぷりの多品目の野菜をじっくり時間をかけて焼きました。栄養もたっぷり取れる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、なす、玉ねぎ、油、めんつゆ	エネルギー	80kcal
	たんぱく質	1.5g
	脂質	5.1g
	炭水化物	9.4g
	食塩相当量	0.3g

温

■ ツナポテチーズのオープン焼き

ポテのふたつの食感が楽しい一品です。お好みでケチャップや粒マスタードをつけても美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、じゃがいも、ツナ缶、マヨネーズ、エクストラバージンオリーブオイル、コンソメ、パセリ、チーズ(ピザ用)、食塩、こしょう	エネルギー	190kcal
	たんぱく質	6.6g
	脂質	11.3g
	炭水化物	21.8g
	食塩相当量	0.7g

冷

■ ほうれん草の胡麻和え

鉄分が多く、ビタミン、食物繊維が豊富ですので疲れた時ほど食べたい野菜のひとつであるほうれん草です。本日は定番和食の胡麻和えにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、いりごま、めんつゆ、砂糖	エネルギー	51kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	3.0g
	炭水化物	4.8g
	食塩相当量	0.2g

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