



主菜

■ 豚の生姜焼き

定番の豚の生姜焼きです。生姜には冷え対策や消化のサポート等嬉しい作用がたくさんあります。

☆ ■ 野菜とお肉が入ったビビンバの具

ニラとひき肉でパワーのつく一品です。ご飯にのせてもりもりと召し上がってください。

☆ ■ ハンバーグ（豚ひき肉）

温

定番おかずの手作りハンバーグです。余分なものは入れず、家庭の味です。別添えのソースも温めていただき、お好みでかけてお召し上がりください。

☆ ■ 照り焼きチキン

温

定番おかずの照り焼きチキンです。甘辛いタレでごはんが進む1品です。

■ 鯖の煮つけ

温

定番の鯖の煮つけです。青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。

原材料名	栄養成分表示		
豚ロース生姜焼き用、玉ねぎ、酒、みりん、醤油、砂糖、おろししょうが	エネルギー	374kcal	炭水化物 24.3g
	たんぱく質	16.6g	食塩相当量 1.7g
	脂質	25.2g	

原材料名	栄養成分表示		
合いびき肉、にんじん、にら、甜麺醬、ごま油、食塩、しりこま、にんにく、こしょう	エネルギー	187kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質	10.3g	食塩相当量 1.8g
	脂質	14.5g	

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、牛乳、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	257kcal	炭水化物 2.0g
	たんぱく質	19.7g	食塩相当量 0.3g
	脂質	21.0g	

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	351kcal	炭水化物 9.4g
	たんぱく質	22.9g	食塩相当量 1.2g
	脂質	24.8g	

原材料名	栄養成分表示		
鯖、みりん、醤油、料理酒	エネルギー	201kcal	炭水化物 12.0g
	たんぱく質	14.8g	食塩相当量 1.1g
	脂質	11.8g	

■ コールスロー

冷

そのままでは量が食べられないキャベツですが、刻んで余分な水分をしっかり絞ることでお野菜が取れるサラダにしました。

☆ ■ ポテトグラタン

温

ビタミンCの多いじゃがいもは野菜嫌いのお子様におすすめの食材の一つです。人気のグラタンにしました。

☆ ■ 豚肉とごぼうのしぐれ煮（まぜご飯の素）

温

食物繊維たっぷりなごぼうを甘辛く炊きました。生のゴボウを使用していますので、ごぼうの香りもしっかり香ります。ごはんにまぜたり、玉子焼きの具などとしてご利用ください。

☆ ■ 小松菜をツナかつお節で

冷

ツナ&鰹節etc...に助けてもらって小松菜がとっても食べやすい一品です。小松菜はカルシウムが多く、不眠、イライラ、便秘にも効果があるといわれています。

■ 3種のきのこのガーリックバター炒め

温

複数のきのこを合わせ、香り、うまみをUPしました。そのままでも、パンに乗せてトーストしても、パスタの具としても、洋風チャーハンにも手軽に食物繊維を+頂けます。

■ かぼちゃサラダ

冷

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、β-カロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、ツナ缶、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	161kcal	炭水化物 10.0g
	たんぱく質	5.8g	食塩相当量 1.8g
	脂質	12.2g	

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、チーズ（ビザ用）、ベーコン、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	142kcal	炭水化物 19.9g
	たんぱく質	6.5g	食塩相当量 1.6g
	脂質	6.2g	

原材料名	栄養成分表示		
ごぼう、豚バラ、生姜、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	202kcal	炭水化物 25.6g
	たんぱく質	5.6g	食塩相当量 2.2g
	脂質	9.2g	

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、にんじん、ツナ缶、めんつゆ、かつお節	エネルギー	40kcal	炭水化物 6.0g
	たんぱく質	4.4g	食塩相当量 0.5g
	脂質	0.5g	

原材料名	栄養成分表示		
しめじ、エリンギ、しいたけ、ベーコン、バター、食塩、コンソメ、にんにく、こしょう	エネルギー	69kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質	5.6g	食塩相当量 1.3g
	脂質	3.4g	

原材料名	栄養成分表示		
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	81kcal	炭水化物 12.8g
	たんぱく質	1.9g	食塩相当量 0.2g
	脂質	3.9g	

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。

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。