



主菜

温

■ ハニーマスタードチキン

こっくり甘く、ご飯にも合うよう醤油を入れています。辛くない粒マスタードを使用していますのでお子様も安心してお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、粒マスタード、はちみつ(国産)、醤油、油	エネルギー	351kcal	炭水化物 4.9g
	たんぱく質	23.0g	食塩相当量 0.6g
	脂質	27.6g	

温

■ 焼売

混ぜ物のない本物の手作り焼売です。じっくり蒸しあげました。

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、焼売の皮、玉ねぎ、みりん、醤油、長ねぎ、ごま油、食塩、おろししょうが	エネルギー	273kcal	炭水化物 17.7g
	たんぱく質	14.8g	食塩相当量 2.6g
	脂質	17.3g	

温

■ ふっくら蒸し白身魚の薬味のせ

ふっくら蒸した白身魚に気持ちをすっきりしてくれるみつば、みょうがの爽やかな薬味をたっぷりのせました。添付のたれをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
白身魚、みつば、みょうが、食塩、こしょう、ポン酢、砂糖、中華だし、ごま油	エネルギー	53kcal	炭水化物 0.5g
	たんぱく質	12.4g	食塩相当量 1.2g
	脂質	0.7g	

温

■ 親子煮

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、玉ねぎ、卵、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	333kcal	炭水化物 18.6g
	たんぱく質	20.3g	食塩相当量 3.3g
	脂質	19.3g	

温

■ タンドリーチキン

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。ごはんにもパンにも合わせやすいので、ばてやすい時期や疲れたときにおすすめの1品です。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー	325kcal	炭水化物 4.3g
	たんぱく質	23.2g	食塩相当量 1.8g
	脂質	25.2g	

副菜

冷

■ 小松菜とちくわのお浸し

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、ちくわ、和風だし、うすくち醤油、かつお節	エネルギー	40kcal	炭水化物 5.8g
	たんぱく質	4.4g	食塩相当量 2.4g
	脂質	0.5g	

温

■ ブロッコリーとしらすのペペロンチーノ風

トップクラスの栄養を誇るブロッコリー。ペペロンチーノ風ですが、辛味はほとんどありません。

原材料名	栄養成分表示		
ブロッコリー、エキストラバージンオリーブオイル、しらす、にんにく、食塩、ブラックペッパー、鷹の爪	エネルギー	32kcal	炭水化物 5.4g
	たんぱく質	4.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質	0.5g	

温冷

■ 五目豆

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいにしてくれる食物繊維たっぷりの根菜類がたっぷり取れます。

原材料名	栄養成分表示		
大豆、こんにゃく、ごぼう、料理酒、みりん、にんにく、醤油、砂糖、和風だし、干しいたけ(国産)	エネルギー	188kcal	炭水化物 31.3g
	たんぱく質	7.9g	食塩相当量 3.1g
	脂質	3.6g	

冷

■ ポテトサラダ

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。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ローズマリー、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	192kcal	炭水化物 15.3g
	たんぱく質	2.5g	食塩相当量 0.6g
	脂質	15.9g	

温

■ ピリ辛こんにゃく

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくをおはしが進む甘辛ピリ辛味にしました。

原材料名	栄養成分表示		
こんにゃく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、赤唐辛子、かつお節	エネルギー	84kcal	炭水化物 19.0g
	たんぱく質	1.0g	食塩相当量 1.9g
	脂質	0.1g	

温

■ 高野豆腐の卵とじ

高野豆腐をこんにゃくに子供が食べるなんて！とよくご連絡をいただく人気メニューのひとつです。お好みで紅ショウガをあわせてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
卵、みりん、醤油、高野豆腐、和風だし、紅生姜	エネルギー	186kcal	炭水化物 16.8g
	たんぱく質	14.0g	食塩相当量 7.3g
	脂質	7.2g	

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