



主菜

☆ ■ **とり天**
 高たんぱく低脂肪で栄養価の高い鶏むね肉の天ぷらです。
 忙しい日に調理はしたくないメニューを取り入れました。
 おそばやうどんの具にしても美味しいです。
 ☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、てんぷら粉、油、食塩	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	24.6g
	脂質	7.9g
	炭水化物	9.0g
	食塩相当量	0.2g

☆ ■ **鶏肉の手作りしょうゆ麹漬け焼き**
 しょうゆ麹も手作りです。しょうゆ麹は、米麹の酵素の力で
 素材の旨みを引き出してくれる発酵調味料。
 塩味がやわらかく、自然な甘みとコクが生まれるので、家庭料理がぐっとおいしくなります。体にやさしい発酵の力を、毎日
 のごはんに取り入れています。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、醤油麹	エネルギー	351kcal
	たんぱく質	24.1g
	脂質	26.0g
	炭水化物	8.0g
	食塩相当量	0.1g

☆ ■ **手作り塩サバ**
 脂がのっておいしい鯖を手作りの塩サバにしました。天然塩でつくったほっとする味です。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、食塩	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	14.5g
	脂質	11.8g
	炭水化物	0.9g
	食塩相当量	0.2g

☆ ■ **肉じゃが**
 定番和食の1品です。時間がかかる煮物は忙しいとなかなかしたくなくなるもの。たくさん煮るとおいしくなるのは、じっくり
 と火がはいっていくから。たっぷり炊いた煮物のおいしさをお届けできたら幸いです

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚 バラ、料理酒、みりん、白滝、醤油、 砂糖、和風だし	エネルギー	119kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	3.7g
	炭水化物	20.3g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ **豚肉ときくらげの中華炒め**
 食物繊維が多く、ビタミン、鉄分、カルシウムと嬉しい栄養がたっぷりのきくらげを
 豚肉と卵を使って中華風の炒め物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、卵、ごま油、オイ スターソース、きくらげ、生姜、長ね ぎ、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー	133kcal
	たんぱく質	11.2g
	脂質	9.2g
	炭水化物	2.1g
	食塩相当量	1.3g

☆ ■ **鶏ささみとザーサイの和え物**
 高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。
 ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、水菜、ポン酢、ザー サイ、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	71kcal
	たんぱく質	14.0g
	脂質	0.5g
	炭水化物	3.6g
	食塩相当量	3.1g

☆ ■ **ジャーマンポテト**
 じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので
 美味しビタミン補給するのにお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、 油、バター、食塩、こしょう	エネルギー	93kcal
	たんぱく質	5.2g
	脂質	1.8g
	炭水化物	18.6g
	食塩相当量	0.3g

☆ ■ **炒り豆腐**
 ヘルシーで栄養たっぷり、自宅で作ると思うとひと手間かかる炒り豆腐です。

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、にんじん、鶏ひ き肉、しいたけ、卵、醤油、砂 糖、ごま油、みりん、料理酒、細 ねぎ	エネルギー	178kcal
	たんぱく質	15.4g
	脂質	9.9g
	炭水化物	9.6g
	食塩相当量	1.6g

☆ ■ **小松菜と鶏胸肉♪オイスター&ゴマで**
 しっかりと味付けた鶏胸肉と小松菜を合わせました。緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜をしっかりと食べられま
 す。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、むね肉、めんつゆ、オイ スターソース、いりごま	エネルギー	58kcal
	たんぱく質	8.1g
	脂質	1.7g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	0.8g

☆ ■ **ハムと大根のマリネ**
 大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
大根、調味酢、ロースハム、エ ストラバージンオイル、食 塩	エネルギー	173kcal
	たんぱく質	1.7g
	脂質	17.0g
	炭水化物	4.5g
	食塩相当量	0.5g

☆ ■ **かぼちゃの煮物**
 ほっこり美味しい和食の定番副菜です。
 かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防に◎ですのでこの時期にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、料理酒、みりん、砂 糖、醤油、和風だし	エネルギー	29kcal
	たんぱく質	0.3g
	脂質	0.0g
	炭水化物	3.9g
	食塩相当量	0.4g

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