

月火水 お届けMENU



主菜

温

チキンのクリームソースがけ

手作りのホッとするクリームソースをかけました。ほうれん草とコーン、しめじ、玉ねぎで彩りもよく、栄養価も+しています。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、牛乳、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、小麦粉、コーン（ホール）、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	265kcal	炭水化物 15.6g
	たんぱく質	16.7g	食塩相当量 0.2g
	脂質	16.7g	

温

酢鶏

鶏肉で作った酢豚ならぬさっぱり酢鶏です。工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作りの美味しさです。緑黄色野菜も一緒に取れます。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ピーマン、調味酢、砂糖、ごま油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	301kcal	炭水化物 6.9g
	たんぱく質	20.3g	食塩相当量 1.9g
	脂質	23.0g	

温

エビフライ

手作りエビフライです。
くしゃっと折り目を付けたアルミホイルに並べて、オーブントースターで温めるとさくつが復活します。
☆お早めにお召し上がり下さい。

原材料名	栄養成分表示		
のばし海老、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	244kcal	炭水化物 25.4g
	たんぱく質	30.2g	食塩相当量 0.7g
	脂質	3.1g	

温

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。

原材料名	栄養成分表示		
合いびき肉、にら、にんじん、甜麺醬、ごま油、食塩、いりごま、にんにく、こしょう、豆板醬	エネルギー	189kcal	炭水化物 3.1g
	たんぱく質	10.0g	食塩相当量 1.4g
	脂質	16.9g	

温

チキンカツ

高たんぱく、低脂肪で身体を作る
むね肉をカツにしました。
ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召し上がり下さい。
トースターで温めるとさくつが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	266kcal	炭水化物 29.0g
	たんぱく質	28.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質	4.6g	

副菜

温

れんこんチップス（のりしお）

れんこんは、ビタミン、ミネラル、食物繊維としっかり栄養があります。
お子様もバリバリ食べやすいチップスにしました。
あおさでミネラルもプラスです。

原材料名	栄養成分表示		
れんこん	エネルギー	56kcal	炭水化物 13.2g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 0.1g
	脂質	0.1g	

温

豚バラ大根

豚バラがこっくり大根の甘みを引き出します。

原材料名	栄養成分表示		
大根、豚バラ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、細ねぎ	エネルギー	97kcal	炭水化物 8.4g
	たんぱく質	3.3g	食塩相当量 0.6g
	脂質	5.4g	

冷

ひじきのデリ風サラダ

カルシウム、食物繊維が豊富なひじきをデリ風の彩りの良いサラダにしました。
品目もたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、枝豆、コーン（ホール）、ごぼう、マヨネーズ、めんつゆ、いりごま、調味酢、ひじき、砂糖	エネルギー	153kcal	炭水化物 16.3g
	たんぱく質	6.1g	食塩相当量 1.7g
	脂質	9.2g	

温

高野豆腐の煮物

良質な植物性のたんぱく質を多く含み、不足しがちなカルシウムや美肌効果のあるイソフラボンなど嬉しい栄養がたっぷりの高野豆腐です。本日は定番の煮物にしました。

原材料名	栄養成分表示		
高野豆腐、にんじん、みりん、砂糖、醤油、かやのやのだし	エネルギー	129kcal	炭水化物 5.6g
	たんぱく質	10.4g	食塩相当量 0.6g
	脂質	6.9g	

冷

豆もやしのナムル

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい大豆イソフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえは定番なナムルにしました。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
豆もやし、ごま油、中華だし、食塩、いりごま	エネルギー	40kcal	炭水化物 4.3g
	たんぱく質	4.6g	食塩相当量 2.4g
	脂質	1.5g	

冷

じゃがいもとコーン・ツナサラダ

じゃがいも＆コーン＆ツナマヨの安定の美味しさです。じゃがいもは茹でずに蒸すことで栄養価を逃がさずお届けします

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、ツナ缶、コーン（ホール）、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	71kcal	炭水化物 15.6g
	たんぱく質	4.2g	食塩相当量 0.9g
	脂質	0.5g	

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。

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