



主菜

☆ ■ **タンドリーチキン**

温 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		

☆ ■ **中華麺のから揚げ**

温 手作りの中華麺を使って下味をつけています。うまみも栄養もたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示			
もも肉、中華麺、醤油、ごま油	エネルギー	343kcal	炭水化物	3.4g
	たんぱく質	23.2g	食塩相当量	0.9g
	脂質	27.4g		

☆ ■ **リニューアルしたアジフライ**

温 DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
アジ、油、パン粉、卵、小麦粉、 食塩、こしょう	エネルギー	346kcal	炭水化物	13.4g
	たんぱく質	17.9g	食塩相当量	1.4g
	脂質	25.5g		

☆ ■ **豚肉と青梗菜の中華炒め**

温 ビタミン、カルシウムも豊富な青梗菜は積極的に食べたい野菜の1つです。疲労回復効果の高い豚肉と共に食べると更におススメです。

原材料名	栄養成分表示			
豚こま切れ、青梗菜、卵、中華 だし、オイスターソース、ごま油、 砂糖、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	155kcal	炭水化物	3.5g
	たんぱく質	10.0g	食塩相当量	1.5g
	脂質	11.5g		

☆ ■ **豚の生姜焼き**

温 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。

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		

☆ ■ **ほうれん草とたまねぎのオムレツ**

温 ほうれん草とたまねぎの自然な甘みが美味しく、野菜がしっかり食べられるオムレツです。

原材料名	栄養成分表示			
卵、玉ねぎ、ほうれん草、チーズ (ピザ用)、マヨネーズ、コンソ メ、食塩、こしょう	エネルギー	161kcal	炭水化物	3.6g
	たんぱく質	9.3g	食塩相当量	0.8g
	脂質	12.9g		

☆ ■ **小松菜とちくわのお浸し**

冷 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		

☆ ■ **こんにやくのおかか煮**

温 身体の中をきれいにしてくれるこんにやくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

原材料名	栄養成分表示			
こんにやく、料理酒、みりん、醤 油、砂糖、和風だし、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		

☆ ■ **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たくさんのお野菜が取れるサラダにしました。

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		

☆ ■ **きゅうりとツナの甘酢サラダ**

冷 香り良くさわやかな1品です。
冷蔵庫から出して冷えた状態が美味しいです。

原材料名	栄養成分表示			
きゅうり、調味酢、ツナ缶、生 姜、みょうが	エネルギー	76kcal	炭水化物	13.3g
	たんぱく質	5.2g	食塩相当量	0.8g
	脂質	0.6g		

☆ ■ **夏野菜の浅漬けサラダ**

冷 バテが出やすい夏に食べたいさっぱり、しっかり繊維とビタミンのとれるサラダ仕立てです。

原材料名	栄養成分表示			
キャベツ、枝豆、きゅうり、白だ し、にんじん、切り昆布	エネルギー	68kcal	炭水化物	10.2g
	たんぱく質	5.4g	食塩相当量	1.1g
	脂質	2.1g		

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