



主菜

温

- ささみのフライ**
高たんぱく低脂肪の鶏ささみをフライにしました。
たんぱく質が不足すると筋力が落ちるだけでなく、髪や爪にも影響があるので積極的にとるのがおすすめです。トースターで温めるとべちゃっとしにくいです。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
ささみ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	259kcal	炭水化物 29.0g
	たんぱく質	29.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質	3.5g	

温

- チキンピカタ**
衣にはカルシウムの多い粉チーズをプラスしました。
お好みでケチャップをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、卵、油、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	235kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質	37.1g	食塩相当量 0.5g
	脂質	7.3g	

温

- 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	172kcal	炭水化物 0.9g
	たんぱく質	16.6g	食塩相当量 0.2g
	脂質	13.5g	

温

- 鶏肉のカレー照り焼き**
いつもの鶏の照り焼きにカレー粉をプラスしてガツンとパンチがあってごはんが進む味付けにしました。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、カレー粉	エネルギー	327kcal	炭水化物 3.2g
	たんぱく質	22.7g	食塩相当量 0.6g
	脂質	24.8g	

温

- 豚肉とニラの玉子炒め**
ビタミンたっぷり疲労回復におすすめのニラと豚肉、卵でエネルギーを補給。
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、にら、オイスターソース、ごま油、醤油、料理酒、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	165kcal	炭水化物 4.2g
	たんぱく質	13.7g	食塩相当量 2.8g
	脂質	10.5g	

副菜

温

- 天ぷら3種盛り（れんこん、かぼちゃ、さつまいも）**
疲れた日にはちょっとやりたくない天ぷらを手作りのホッとするおいしさでお届けします

原材料名	栄養成分表示		
かぼちゃ、れんこん、油、さつまいも、てんぷら粉	エネルギー	186kcal	炭水化物 27.8g
	たんぱく質	6.1g	食塩相当量 0.3g
	脂質	6.9g	

冷

- 切干大根のやみつきサラダ**
栄養たっぷりの切干大根を使ったやみつき系サラダです。
辛い物が好きでしたら、ラー油をかけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、ツナ缶、切干大根、マヨネーズ、調味酢、中華だし、ごま油、食塩、こしょう	エネルギー	111kcal	炭水化物 10.4g
	たんぱく質	6.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質	5.6g	

冷

- かぼちゃサラダ**
かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E 、ベータ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		
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	43kcal	炭水化物 11.2g
	たんぱく質	1.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質	0.1g	

冷

- 小松菜と油揚げの煮浸し**
カルシウムとビタミンたっぷりの小松菜を食卓の彩に、

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、ほんだし、油揚げ、醤油、かつお節	エネルギー	28kcal	炭水化物 3.6g
	たんぱく質	2.5g	食塩相当量 0.0g
	脂質	1.1g	

温

- 厚揚げと大根の田舎煮**
柔らかく炊いた大根と厚揚げのうまみが美味しいほっこりおかずです。

原材料名	栄養成分表示		
大根、厚揚げ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、いんげん	エネルギー	95kcal	炭水化物 11.5g
	たんぱく質	3.8g	食塩相当量 0.8g
	脂質	2.7g	

温冷

- パリパリ鶏皮チップス（しお）**
鶏皮はオープンでカリカリに焼き上げます。ノンフライで仕上げますのでカロリーOFFです。

原材料名	栄養成分表示		
とり皮、食塩	エネルギー	478kcal	炭水化物 0.7g
	たんぱく質	6.7g	食塩相当量 0.1g
	脂質	51.7g	

あたためた：ふたをはずして 6 0 0 W 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