



主菜

温冷

■ なすと揚げ鶏の梅あげびたし

おだしをじゅわつと吸ったなすと揚げ鶏が美味しい1品です。
さっぱり梅味をつけました。
そのままでも、少し温めても美味しいです。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、なす、めんつゆ、油、梅干し、食塩、細ねぎ、こしょう	エネルギー	287kcal	炭水化物 2.7g
	たんぱく質	14.4g	食塩相当量 5.6g
	脂質	25.3g	

温

■ 韓国風蒸し鶏

じっくり蒸して余分な脂を落とした鶏肉を韓国風の辛みそでお召し上がりいただく1品です。レタスなどで巻いてお召し上がりいただくのもおすすめです。
タレは別添となります。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、生姜、サムジャン、キムチ、砂糖、ごま油、米酢、長ねぎ、塩、いりごま	エネルギー	311kcal	炭水化物 6.5g
	たんぱく質	17.8g	食塩相当量 0.3g
	脂質	24.7g	

温

■ 白身魚のフライ

高たんぱく低脂肪な白身魚です。トースターで温めるとさくつとが復活します。
☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
白身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	318kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質	16.3g	食塩相当量 0.5g
	脂質	23.1g	

温

■ 枝豆がんも

豆腐、野菜がたっぷり入った、世代を問わず人気の1品です。
プリッとした食感が美味しい枝豆を入れてアクセントをつけました。
植物性のたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミンBもUPします。
一味醤油をつけて食べるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、にんじん、枝豆、片栗粉、油、和風だし、砂糖	エネルギー	298kcal	炭水化物 20.7g
	たんぱく質	14.0g	食塩相当量 2.1g
	脂質	19.0g	

温

■ 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	217kcal	炭水化物 7.7g
	たんぱく質	21.9g	食塩相当量 1.1g
	脂質	11.8g	

副菜

冷

■ チキンとセロリのアジアンサラダ

デリにあるアジアンサラダをご家庭に☆さっぱりいつもと違った味が気分をリフレッシュしてくれるサラダです。
☆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、水菜、セロリ、パプリカ、パプリカ、細ねぎ、レモン汁、砂糖、ごま油、フライドオニオン	エネルギー	85kcal	炭水化物 8.8g
	たんぱく質	6.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質	3.5g	

冷

■ トマトとみょうがのだしマリネ

食欲がなくなるとさっぱり食べられる冷たい副菜です。
手軽にビタミンをプラスできます。

原材料名	栄養成分表示		
トマト、白だし、調味酢、みょうが	エネルギー	34kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質	1.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質	0.1g	

温

■ 大根のそぼろ煮

消化を助ける働きのある大根をそぼろと柔らかく炊きました。

原材料名	栄養成分表示		
大根、鶏ひき肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	144kcal	炭水化物 19.7g
	たんぱく質	6.8g	食塩相当量 2.4g
	脂質	3.7g	

温

■ フライドポテトとベーコンのカレー和え

フライドポテトをカレー粉とベーコン、フライドオニオンであえた1品です。フライパンで少しの油と温めるとさらに美味しくお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、ベーコン、油、カレー粉、フライドオニオン、食塩	エネルギー	114kcal	炭水化物 22.3g
	たんぱく質	3.3g	食塩相当量 1.1g
	脂質	4.0g	

温

■ キャベツとカニカマの卵とじ

たくさん食べたいキャベツも生だと量が食べられませんが、熱を加えることでかさが減りたくさん食べることができます。

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、卵、カニカマ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー	96kcal	炭水化物 12.4g
	たんぱく質	6.1g	食塩相当量 1.2g
	脂質	2.8g	

温

■ さつまいもスティック（しお）

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

原材料名	栄養成分表示		
さつまいも、油、食塩	エネルギー	159kcal	炭水化物 29.8g
	たんぱく質	0.8g	食塩相当量 1.0g
	脂質	5.5g	

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