



主菜

温

■ チキン南蛮

手作りタルタルソースはしっかり卵が入っているので、栄養価も高いです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、マヨネーズ、調味料、食塩、醤油、こしょう	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	22.6g
	脂質	27.3g

温

■ ヤンニョムチキン

多くの方にお召しあがり頂きますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。高たんぱく低脂肪な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、クチャップ、みりん、片栗粉、油、醤油、中華だし、コチュジャン、にんにく、食塩、はちみつ（国産）、こしょう	エネルギー	229kcal
	たんぱく質	32.5g
	脂質	7.4g
	炭水化物	10.7g

温

■ 鯖のみそ漬け焼き

鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、合わせみそ、料理酒、砂糖	エネルギー	189kcal
	たんぱく質	17.8g
	脂質	14.0g

温

■ ミラノ風カツレツ

不足しがちな栄養素をプラス。カルシウムの多い粉チーズの風味をきかせたカツレツです。お好みでケチャップやソース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、油、パン粉、卵、小麦粉、パルメザンチーズ	エネルギー	288kcal
	たんぱく質	31.2g
	脂質	6.3g

温

■ たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具

鶏そぼろと炒り卵の2色丼の具です。あたためてごはんにかけてから2色丼の完成です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、卵、醤油、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー	207kcal
	たんぱく質	16.2g
	脂質	11.4g

副菜

冷

■ ささみときゅうりの韓国風ナムル

韓国風の和え物です。高たんぱく低脂肪のささみ、ミネラル豊富なわかめを入れて栄養価をUPしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、きゅうり、ボン酢、わかめ、中華だし、ごま油、いりごま、砂糖	エネルギー	76kcal
	たんぱく質	13.6g
	脂質	0.7g

温

■ れんこんスティック（のりしお）

ビタミンCが多いれんこんはこの時期にお勧めの食材です。カリッと歯ごたえが美味しい縦切りにしています。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、油、片栗粉、青のり、食塩	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	4.8g
	脂質	2.8g

温

■ ポテトグラタン

ビタミンCの多いじゃがいもは野菜嫌いのお子様におすすめの食材の一つです。人気のグラタンにしました。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、チーズ（ビザ用）、ベーコン、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	155kcal
	たんぱく質	6.5g
	脂質	6.2g
	炭水化物	23.1g

冷

■ 小松菜をツナかつお節で♪

ツナ&鰹節etc...に助けてもらって小松菜がとっても食べやすい一品です。小松菜はカルシウムが多く、不眠、イライラ、便秘にも効果があるといわれています。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、にんじん、ツナ缶、めんつゆ、かつお節	エネルギー	38kcal
	たんぱく質	4.1g
	脂質	0.9g

温

■ ちくわの磯部揚げ

給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですのでMENUに入れました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり	エネルギー	178kcal
	たんぱく質	10.8g
	脂質	8.3g

温

■ 麩チャンプルー

高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。ボリュームのあるくるみ麩を使って、野菜もたっぷりとれる1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー	42kcal
	たんぱく質	3.3g
	脂質	1.3g

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な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