



主菜

■ ユーリンチー

あたためてから別添えのネギダレをお好みでかけてお召し上がりください。☆お早めにお召し上がりください。

☆ ■ ピーマンの肉詰め

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

☆ ■ 鯖のカレー揚げ

温

淡泊な白身魚にカレーの風味がよく合います。

☆ ■ チキン南蛮

温

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。

■ たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具

温

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ら2色丼の完成です。

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	458kcal	炭水化物 7.6g
たんぱく質	24.7g	食塩相当量 1.9g
脂質	37.8g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	169kcal	炭水化物 8.4g
たんぱく質	11.3g	食塩相当量 0.2g
脂質	11.9g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	220kcal	炭水化物 4.5g
たんぱく質	14.1g	食塩相当量 1.1g
脂質	16.9g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	360kcal	炭水化物 1.2g
たんぱく質	24.2g	食塩相当量 1.4g
脂質	29.9g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	246kcal	炭水化物 15.0g
たんぱく質	18.2g	食塩相当量 2.4g
脂質	12.4g	

☆ ■ サラスパ

冷

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

☆ ■ じゃがいものこんがりチーズ焼き

温

じゃがいもは蒸して栄養を逃さないように作ります。チーズと焼いて朝食やお弁当にも使える1品です

■ スパニッシュオムレツ

温

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

☆ ■ ズッキーニとかぼちゃとベーコンのグリル

温

油と相性のよいズッキーニとかぼちゃを、健康と美容に◎なエキストラバージンオリーブオイルでじっくりグリルしました。ベーコンのうまみと塩気がよく合います。

■ たことわかめの酢の物

冷

たこはアンチエイジングに効果的なビタミンEや細胞の免疫力を高める亜鉛が多く含まれていますので疲れた時にもおすすめです。

■ のり塩バターポテト

温

じゃがいもと相性抜群の「のり塩味」。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	
エネルギー	181kcal	炭水化物 16.1g
たんぱく質	3.6g	食塩相当量 0.5g
脂質	12.4g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	126kcal	炭水化物 19.3g
たんぱく質	6.1g	食塩相当量 2.6g
脂質	5.2g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	192kcal	炭水化物 3.2g
たんぱく質	9.8g	食塩相当量 1.5g
脂質	16.5g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	59kcal	炭水化物 9.9g
たんぱく質	4.0g	食塩相当量 0.3g
脂質	1.4g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	44kcal	炭水化物 8.8g
たんぱく質	2.9g	食塩相当量 1.2g
脂質	0.3g	

原材料名	栄養成分表示	
エネルギー	132kcal	炭水化物 20.8g
たんぱく質	2.2g	食塩相当量 1.1g
脂質	7.2g	

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。

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。