



主菜

■ 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。

☆ ■ 鶏チャーシュー

鶏肉でつくったチャーシューです。
そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎ 大人はからしをつけて食べるのもおすすめです。

☆ ■ 揚げサバのニラソース

さっぱりしたニラソースが揚げサバにととても合います。

☆ ■ にんにく醤油のスタミナ丼の具

ニラとにんじん、ひき肉でごはんが進む1品に。丼やお弁当があると便利な 1 品です。ニラは疲労回復効果が高く、積極的にとりたい食材の 1 つです。

■ 甘辛チキンスティック

高たんぱく低脂肪なむね肉を食べやすいスティック状にして
人気の甘辛味を絡めました。

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	360kcal
	たんぱく質	24.2g
	脂質	29.9g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、醤油、合わせみそ、砂糖、レモン汁、片栗粉、にんにく、おろししょうが	エネルギー	207kcal
	たんぱく質	30.1g
	脂質	2.9g

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、にら、ポン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	169kcal
	たんぱく質	14.8g
	脂質	12.8g

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、にんじん、にら、甜麺醬、ごま油、醤油、食塩、いりごま、にんにく、こしょう、豆板醤	エネルギー	188kcal
	たんぱく質	10.6g
	脂質	14.3g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、片栗粉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	281kcal
	たんぱく質	32.9g
	脂質	12.7g

☆ ■ きんぴらごぼう

定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないもののひとつですのでMENUに取り入れました。

☆ ■ ひじき煮

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。
腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。
からだに嬉しい栄養たっぷりです。

■ ブラックペッパーと粉チーズのおとなポテトサラダ

ブラックペッパーと粉チーズをきかせたいつもとちょっとちがうポテトサラダです。
じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

☆ ■ やみつわかめのナムル

食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べれる 1 品。身体の中をきれいにします。
☆お早めにお召し上がりください

■ キャベツとえびのカレーマリネ

ビタミンが多く、免疫力をあげると言われるキャベツをたっぷり食べられる1品です。

■ みそ床で漬けた野菜のみそ漬

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があるとされています。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	0.1g

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、油揚げ、和風だし	エネルギー	124kcal
	たんぱく質	4.7g
	脂質	1.8g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、ローズハム、パルメザンチーズ、調味料、ブラックペッパー、食塩、こしょう	エネルギー	214kcal
	たんぱく質	4.2g
	脂質	16.9g

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー	61kcal
	たんぱく質	1.7g
	脂質	5.2g

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、調味料、パナエイビ、エクストラバージンオリーブオイル、カレー粉	エネルギー	126kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	5.6g

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、にんじん、大根、ごうじ味噌、砂糖、みりん、料理酒、食塩	エネルギー	73kcal
	たんぱく質	2.1g
	脂質	0.7g

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。