



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。

■ 鶏肉の甘辛唐揚げ

温

名古屋風の甘辛タレを絡めた唐揚げです。
☆お早めにお召し上がり下さい。

■ さばのかば焼き

温

青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。

■ 塩麹鶏ハム

温冷

米麹、ミネラルたっぷりの天然塩から手作りするオリジナル塩麹を使いました。
市販の塩麹は菌の活性を止めているものがほとんどですが、生きた状態の菌がさらにお肉を柔らかくしてくれます。

■ 野菜もお肉もしっかりチャプチェ

温

野菜と春雨の炒め物です。具材が多いのでたくさんの食材を摂取できます。
いろいろな野菜を用意するため家庭では手間がかかりがちな1品です。

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	362kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質	27.7g	食塩相当量 1.3g
	脂質	22.9g	

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、料理酒、みりん、油、和風だし、醤油、砂糖、いりごま、にんにく	エネルギー	472kcal	炭水化物 13.7g
	たんぱく質	24.6g	食塩相当量 3.2g
	脂質	35.9g	

原材料名	栄養成分表示		
鯖、料理酒、みりん、油、砂糖、醤油、にんにく、いりごま	エネルギー	259kcal	炭水化物 9.8g
	たんぱく質	16.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質	18.5g	

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、塩麹	エネルギー	150kcal	炭水化物 3.1g
	たんぱく質	30.6g	食塩相当量 0.1g
	脂質	2.6g	

原材料名	栄養成分表示		
ビーマン、にんじん、春雨、牛ごま切れ、みりん、醤油、砂糖、にら、ごま油、中華だし	エネルギー	195kcal	炭水化物 32.5g
	たんぱく質	3.4g	食塩相当量 1.5g
	脂質	6.4g	

副菜

温

■ スパニッシュオムレツ

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。

■ ビビンバ

温

ニラとひき肉でパワーのつく一品です。ご飯にのせてもりもりと召し上がってください。

■ ひじき煮

温冷

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。

■ ツナポテチーズのオーブン焼き

温

ポテトのふたつの食感が楽しい一品です。お好みでケチャップや粒マスタードをつけても美味しいです。

■ ほうれん草とにんじんのナムル

冷

体が喜ぶ&箸がすすむ&お弁当にもオススメの一品です。

■ 鶏ひき肉と長いものバター炒め

温

食物繊維が豊富な長いものは、腸内環境を整え美肌にもおすすめの食材です。

原材料名	栄養成分表示		
卵、ほうれん草、ビーマン、チーズ(ビザ用)、マヨネーズ、白だし、ウインナー、にんじん	エネルギー	206kcal	炭水化物 3.2g
	たんぱく質	9.8g	食塩相当量 1.5g
	脂質	18.0g	

原材料名	栄養成分表示		
合いびき肉、にら、にんじん、甜麺醬、ごま油、食塩、いりごま、にんにく、こしょう、豆板醤	エネルギー	183kcal	炭水化物 6.1g
	たんぱく質	10.2g	食塩相当量 1.8g
	脂質	14.5g	

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	炭水化物 22.4g
	たんぱく質	4.7g	食塩相当量 2.5g
	脂質	1.8g	

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、じゃがいも、ツナ缶、スライスチーズ、マヨネーズ、エクストラバージンオリーブオイル、コンソメ、バセリ、食塩、こしょう	エネルギー	218kcal	炭水化物 16.7g
	たんぱく質	9.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質	14.9g	

原材料名	栄養成分表示		
ほうれん草、にんじん、ごま油、中華だし、いりごま、食塩	エネルギー	79kcal	炭水化物 4.8g
	たんぱく質	2.8g	食塩相当量 1.0g
	脂質	6.5g	

原材料名	栄養成分表示		
長いも、鶏ひき肉、めんつゆ、しいたけ、バター、細ねぎ、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	129kcal	炭水化物 14.8g
	たんぱく質	7.0g	食塩相当量 0.6g
	脂質	5.5g	

あたためた：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