



## 主菜

### ☆ ■ 酢鶏

温

鶏肉で作った酢豚ならぬさっぱり酢鶏です。工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作りの美味しさです。緑黄色野菜も一緒に取れます。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ピーマン、調味酢、砂糖、ごま油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 301kcal	炭水化物 6.9g
	たんぱく質 20.3g	食塩相当量 1.9g
	脂質 23.0g	

### ☆ ■ からあげタルタル

温

卵たっぷり手作りのタルタルソースをたっぷりからあげにかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、油、マヨネーズ、片栗粉、にんにく、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 518kcal	炭水化物 19.1g
	たんぱく質 32.1g	食塩相当量 1.8g
	脂質 36.7g	

### ☆ ■ 白身魚の南蛮漬け

温

野菜と一緒にたくさん食べられる南蛮漬けにしました。パプリカ、ピーマン、にんじん、玉ねぎがたっぷり入っています。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、調味酢、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、パプリカ、油、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー 385kcal	炭水化物 12.8g
	たんぱく質 14.7g	食塩相当量 0.3g
	脂質 32.1g	

### ■ チキカツ

温

高たんぱく、低脂肪で身体を作るむね肉をカツにしました。ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召し上がり下さい。トースターで温めるとさくっとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 266kcal	炭水化物 29.0g
	たんぱく質 28.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質 4.6g	

### ■ 煮込みハンバーグ

温

ホットで温まる定番メニューです。ソースは市販の小麦粉や油がたっぷりなものではなく、ワスターソースやケチャップを使って手作りしています。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、しめじ、玉ねぎ、ワスターソース、ケチャップ、卵、小麦粉、油、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 386kcal	炭水化物 20.6g
	たんぱく質 17.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質 29.2g	

### ☆ ■ ひじきのデリ風サラダ

冷

カルシウム、食物繊維が豊富なひじきをデリ風の彩りの良いサラダにしました。品目もたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、枝豆、コーン（ホール）、ごぼう、マヨネーズ、めんつゆ、いりごま、調味酢、ひじき、砂糖	エネルギー 153kcal	炭水化物 16.3g
	たんぱく質 6.1g	食塩相当量 1.7g
	脂質 9.2g	

### ■ ほうれん草とベーコンのグラタン

温

グラタンに栄養価の高いほうれん草をたっぷり入れました。下からがばと耐熱のお皿に取り分けて頂き、ラップをかけて温めるとチーズのとろとろが復活します。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、しめじ、玉ねぎ、ほうれん草、チーズ（ピザ用）、ベーコン、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 158kcal	炭水化物 16.4g
	たんぱく質 8.3g	食塩相当量 0.7g
	脂質 8.1g	

### ☆ ■ きんぴらごぼう

温

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ひとつですのでMENUに取り入れました。

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 74kcal	炭水化物 16.5g
	たんぱく質 1.8g	食塩相当量 0.5g
	脂質 0.1g	

### ☆ ■ イカと野菜のデリ風マリネ

冷

さわやかな野菜もたっぷり食べられるように具沢山のマリネにしました。食欲がなくても食べられるさっぱりな1品です。よく冷やしたものが美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、にんじん、セロリ、調味酢、するめいか、エクストラバージンオリーブオイル、粒マスタード	エネルギー 233kcal	炭水化物 8.1g
	たんぱく質 3.3g	食塩相当量 0.4g
	脂質 21.8g	

### ■ きのことベーコンのオムレツ

温

きのこのうまみたっぷりのオムレツをオープンで焼き上げました。栄養バランスも◎温めなおす際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示	
しめじ、卵、エリンギ、マヨネーズ、白だし、ベーコン、チーズ（ピザ用）	エネルギー 204kcal	炭水化物 5.7g
	たんぱく質 10.4g	食塩相当量 1.1g
	脂質 16.5g	

### ■ かぼちゃサラダ

冷

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー 43kcal	炭水化物 11.2g
	たんぱく質 1.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質 0.1g	

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