



主菜

大葉とチーズのつくね

温

大葉で風味をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。
さっぱりしながらも食べごたえのある1品です。

手作りがんも

温

手作りならではの優しい味。豆腐から手作り、野菜もたくさん入り
栄養価もとても高い1品です。
☆お早めにお召し上がりください。

ししゃもフライ

温

丸ごと食べられて栄養満点のししゃもを食べやすいようにフライにしました。

いろいろ使えるミートソース

温

パスタやうどんとあえても、チーズをのせて焼いても、パンにつけても、ドリアにしても…いろいろと気分に合わせてお召し上
がりいただける手作りミートソースです。

甘辛チキンスティック

温

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		
鶏ひき肉、はんぺん、スライス	エネルギー	238kcal	炭水化物 4.0g
チーズ、油、食塩、大葉、こし	たんぱく質	21.9g	食塩相当量 0.8g
しょう	脂質	16.0g	

原材料名	栄養成分表示		
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、	エネルギー	219kcal	炭水化物 20.9g
にんじん、片栗粉、油、和風だ	たんぱく質	15.8g	食塩相当量 0.8g
し、砂糖、ひじき、醤油	脂質	10.4g	

原材料名	栄養成分表示		
ししゃも、卵、油、パン粉、小麦	エネルギー	216kcal	炭水化物 28.4g
粉	たんぱく質	11.0g	食塩相当量 0.7g
	脂質	6.9g	

原材料名	栄養成分表示		
トマト缶、合いびき肉、玉ねぎ、	エネルギー	185kcal	炭水化物 15.9g
小麦粉、砂糖、ウスターソース、	たんぱく質	8.8g	食塩相当量 0.4g
ケチャップ、コンソメ、にんにく、食	脂質	11.0g	
塩、こしょう			

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、油、片栗粉、料理酒、	エネルギー	219kcal	炭水化物 12.8g
みりん、醤油、砂糖、にんにく、	たんぱく質	35.0g	食塩相当量 0.5g
食塩、こしょう	脂質	4.0g	

副菜

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。

ポテトグラタン

温

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。

大根のそぼろ煮

温

消化を助ける働きのある大根をそぼろと柔らかく炊きました。

生ごぼう

温

生のごぼうならではの風味と食物繊維をお届けします。

人参と塩昆布のナムル

冷

朝食やお弁当に最適。塩昆布とゴマ油で人参がたっぷり食べられます。

こんにゃくのおかか煮

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

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

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、チー	エネルギー	155kcal	炭水化物 23.1g
ズ（ビザ用）、ベーコン、小麦	たんぱく質	6.5g	食塩相当量 0.6g
粉、コンソメ、食塩、こしょう	脂質	6.2g	

原材料名	栄養成分表示		
大根、鶏ひき肉、料理酒、みり	エネルギー	109kcal	炭水化物 11.3g
ん、醤油、砂糖、和風だし	たんぱく質	6.6g	食塩相当量 0.7g
	脂質	3.8g	

原材料名	栄養成分表示		
ごぼう、牛こま切れ、みりん、料	エネルギー	90kcal	炭水化物 17.1g
理酒、生姜、醤油、砂糖、和風	たんぱく質	4.3g	食塩相当量 0.4g
だし、油	脂質	1.4g	

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、ごま油、塩昆布、いり	エネルギー	39kcal	炭水化物 10.2g
ごま、昆布茶	たんぱく質	1.7g	食塩相当量 1.6g
	脂質	0.2g	

原材料名	栄養成分表示		
こんにゃく、料理酒、みりん、醬	エネルギー	45kcal	炭水化物 9.4g
油、砂糖、和風だし、かつお節	たんぱく質	0.7g	食塩相当量 0.6g
	脂質	0.2g	

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。

宅配便配送の場合は、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