

木金土 お届けMENU



主菜

温

煮込みハンバーグ

ホッと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のものではなく、
ウスターソースやケチャップを使って手作りしています。

☆

温冷

よだれ鶏（みそ胡麻クリームタレ）

高たんぱく低脂肪のむね肉は、身体づくりやダイエット、美容にぴったりの食材です。
別添えのタレをお好みでかけてお召し上がりください。
辛い物がお好きでしたら+でラー油をかけても美味しいです。

☆

温

白身魚のコーンマヨ焼き

あっさりした鰯とを相性のよい組み合わせの
マヨネーズとコーンを乗せて焼きました。カルシウムの多い粉チーズもプラスしています。
温めてからですとソースが落ちてしまいますので、冷たい状態で取り分けてから
温めるのがおすすめです。

☆

温

肉じゃが

定番和食の1品です。時間がかかる煮物は忙しいとなかなかしたくなくなるもの。たくさん煮るとおいしくなるのは、じっくりと火がはいっていくから。たっぷり炊いた煮物のおいしさをお届けできたら幸いです

温

塩からあげ

HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、しめじ、玉ねぎ、ウスターソース、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	

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、生姜、醤油、長ネギ、マヨネーズ、豆乳、すりごま、砂糖、紹興酒、合わせみそ	エネルギー	186kcal	炭水化物 6.7g
	たんぱく質	31.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質	4.5g	

原材料名	栄養成分表示		
鰯、コーン（ホール）、マヨネーズ、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	182kcal	炭水化物 2.3g
	たんぱく質	21.5g	食塩相当量 0.6g
	脂質	10.5g	

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚バラ、料理酒、みりん、白滝、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	119kcal	炭水化物 20.3g
	たんぱく質	3.9g	食塩相当量 0.6g
	脂質	3.7g	

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	410kcal	炭水化物 16.9g
	たんぱく質	27.0g	食塩相当量 0.4g
	脂質	28.1g	

副菜

☆

ジャーマンポテト

温

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので
美味しくビタミン補給するのに最適な食材です。

☆

温冷

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。

ほうれん草&ツナサラダ

冷

ほうれん草のおひたし+ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！パンにはさむのもオススメです

☆

温

春雨のにら玉炒め

オイスターソースのうまみをたっぷり吸った春雨とふわっとこら玉のコラボレーションです。

ピリ辛こんにゃく

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくをおはしが進む甘辛ピリ辛味にしました。

高野豆腐の煮物

温

良質な植物性のたんぱく質を多く含み、不足しがちなカルシウムや美肌効果のあるイソフラボンなど嬉しい栄養がたっぷり
の高野豆腐です。本日は定番の煮物にしました。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、油、食塩、こしょう	エネルギー	96kcal	炭水化物 20.1g
	たんぱく質	4.5g	食塩相当量 0.3g
	脂質	1.8g	

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	85kcal	炭水化物 12.8g
	たんぱく質	4.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質	1.8g	

原材料名	栄養成分表示		
ほうれん草、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、かつお節	エネルギー	49kcal	炭水化物 5.3g
	たんぱく質	5.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質	1.5g	

原材料名	栄養成分表示		
卵、にら、料理酒、みりん、春雨、にんじん、砂糖、醤油、オイスターソース、ごま油、中華だし、いりごま	エネルギー	125kcal	炭水化物 18.2g
	たんぱく質	4.7g	食塩相当量 2.4g
	脂質	2.8g	

原材料名	栄養成分表示		
こんにゃく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、赤唐辛子、かつお節	エネルギー	46kcal	炭水化物 9.4g
	たんぱく質	0.7g	食塩相当量 0.6g
	脂質	0.2g	

原材料名	栄養成分表示		
高野豆腐、にんじん、みりん、砂糖、醤油、かやのやのだし	エネルギー	129kcal	炭水化物 5.6g
	たんぱく質	10.4g	食塩相当量 0.6g
	脂質	6.9g	

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