



主菜

☆ ■ **チキンカツ**
 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
	たんぱく質	28.8g
	脂質	4.6g
	炭水化物	29.0g
	食塩相当量	0.4g

☆ ■ **野菜たっぷりドライカレー**
 お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりとたっぷり食べられます。
 市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ウスターソース、ケチャップ、はちみつ、カレー粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	339kcal
	たんぱく質	16.8g
	脂質	26.3g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	1.0g

☆ ■ **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。

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
	たんぱく質	21.5g
	脂質	10.5g
	炭水化物	2.3g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ **手作りポテトコロッケ**
 今やなかなか食べられないじゃがいもから作った手作りのコロッケです。レンジで少し温めた後、軽くクシャっとさせたアルミホイルをひいたトースターで仕上げると中は温かく外はカリッとします。☆お早めにお召上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、合いびき肉、玉ねぎ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	303kcal
	たんぱく質	12.9g
	脂質	7.3g
	炭水化物	54.2g
	食塩相当量	0.3g

☆ ■ **手羽元のさっぱり煮**
 お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことで
 うまみへと変わります。

原材料名	栄養成分表示	
手羽元、醤油、料理酒、みりん、砂糖、米酢	エネルギー	405kcal
	たんぱく質	33.1g
	脂質	23.1g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	1.0g

☆ ■ **こくまきんぴらごぼう**
 豚肉入りのボリュームあり、うまみたっぷりのきんぴらごぼうです。生のごぼうがついているので風味もしっかり感じいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、豚こま切れ、料理酒、みりん、にんじん、砂糖、醤油、ごま油、いりごま	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	4.9g
	脂質	3.4g
	炭水化物	13.3g
	食塩相当量	1.0g

☆ ■ **かぼちゃのそぼろあんかけ**
 じっくり火を入れてやわらかく仕上げたかぼちゃの自然な甘さと、あっさり鶏そぼろあんて食べやすく、ホッとやさしい一品です。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし、鶏ひき肉、片栗粉	エネルギー	61kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	0.1g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	0.3g

■ **キャロット・ラベ**
 にんじんの栄養は脂溶性ですので、エキストラバージンオリーブオイルを使った
 にんじんのサラダです。栄養たっぷりの人参がたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、エキストラバージンオリーブオイル、リンゴ酢、砂糖、食塩	エネルギー	66kcal
	たんぱく質	1.7g
	脂質	0.2g
	炭水化物	16.3g
	食塩相当量	1.6g

☆ ■ **3色ナムル**
 食卓の彩やお弁当にも便利な3色（ほうれん草、にんじん、もやし）のナムルです。付け合わせやビタミン、食物繊維の+にも冷蔵庫にあると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、ほうれん草、にんじん、ごま油、中華だし、食塩	エネルギー	32kcal
	たんぱく質	3.0g
	脂質	0.2g
	炭水化物	6.2g
	食塩相当量	2.0g

■ **炒り豆腐**
 ヘルシーで栄養たっぷり、自宅で作ろうと思うとひと手間かかる炒り豆腐です。

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、にんじん、鶏ひき肉、しいたけ、卵、醤油、砂糖、ごま油、みりん、料理酒、細ねぎ	エネルギー	178kcal
	たんぱく質	15.4g
	脂質	9.9g
	炭水化物	9.6g
	食塩相当量	1.6g

■ **コールスロー**
 そのままでは量が食べられないキャベツですが、刻んで余分な水分をしっかり絞ることでたくさんのお野菜が取れるサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ツナ缶、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、調味料、食塩、こしょう	エネルギー	109kcal
	たんぱく質	6.3g
	脂質	5.9g
	炭水化物	9.3g
	食塩相当量	1.5g

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