



主菜

☆ ■ チキンのクリームソースがけ

温

手作りのホッとするクリームソースをかけました。ほうれん草とコーン、しめじ、玉ねぎで彩りもよく、栄養価も+しています。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、牛乳、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、小麦粉、コーン（ホール）、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	265kcal	炭水化物 15.6g
	たんぱく質	16.7g	食塩相当量 0.2g
	脂質	16.7g	

☆ ■ タンドリーチキン

温

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。
ごはんにもパンにも合わせやすいので、ばてやすい時期や疲れたときにおすすめの1品です。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー	355kcal	炭水化物 3.5g
	たんぱく質	23.0g	食塩相当量 0.5g
	脂質	28.8g	

☆ ■ 揚げサバのニラソース

温

さっぱりしたニラソースが揚げサバにとても合います。

原材料名	栄養成分表示		
鯖、料理酒、にら、ボン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	179kcal	炭水化物 2.2g
	たんぱく質	16.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質	13.5g	

■ 手羽元のさっぱり煮

温

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	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	33.1g	食塩相当量 1.0g
	脂質	23.1g	

■ ささみのフライ

温

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ので。
☆お早めにお召し上がりください。

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	259kcal	炭水化物 29.0g
	たんぱく質	29.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質	3.5g	

副菜

☆ ■ ごぼうと細ねぎのサラダ

冷

甘辛いごぼうにねぎの風味が香るサラダです。生のゴボウならではの風味たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示		
ごぼう、にんじん、みりん、料理酒、砂糖、細ねぎ、醤油、いりごま、油	エネルギー	95kcal	炭水化物 20.5g
	たんぱく質	2.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質	0.5g	

☆ ■ 小松菜とちくわのお浸し

冷

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、ちくわ、和風だし、うすくち醤油、かつお節	エネルギー	39kcal	炭水化物 6.3g
	たんぱく質	4.3g	食塩相当量 0.8g
	脂質	0.5g	

☆ ■ ポテトサラダ

冷

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。
じゃがいもを蒸して作るの、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、マヨネーズ、にんじん、きゅうり、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	91kcal	炭水化物 17.5g
	たんぱく質	3.3g	食塩相当量 1.5g
	脂質	2.7g	

■ 鶏ささみとザーサイの和え物

冷

高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。
ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

原材料名	栄養成分表示		
ささみ、水菜、ボン酢、ザーサイ、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	71kcal	炭水化物 3.6g
	たんぱく質	14.0g	食塩相当量 3.1g
	脂質	0.5g	

■ マカロニサラダ

冷

定番常備菜であると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示		
マカロニ、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	117kcal	炭水化物 19.6g
	たんぱく質	4.6g	食塩相当量 1.2g
	脂質	2.5g	

■ れんこんのカリカリチーズ焼き

温

れんこんは、ビタミン、ミネラル、食物繊維としっかり栄養があります。
カリカリにしたチーズと食べる洋風の1品です。ブラックペッパーをかけても◎

原材料名	栄養成分表示		
れんこん、チーズ（ビザ用）	エネルギー	112kcal	炭水化物 6.4g
	たんぱく質	5.5g	食塩相当量 0.8g
	脂質	7.8g	

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