

月火水 お届けMENU



主菜

温

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	256kcal	炭水化物 14.7g
	たんぱく質	17.9g	食塩相当量 3.4g
	脂質	16.5g	

温

鶏チャーシュー

鶏肉でつくったチャーシューです。
そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎大人はからしをつけて食べるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、醤油、みりん、砂糖、オイスターソース、にんにく、おろししょうが	エネルギー	177kcal	炭水化物 16.7g
	たんぱく質	24.5g	食塩相当量 2.2g
	脂質	1.9g	

温

アジフライ

DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
アジ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	357kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質	19.9g	食塩相当量 1.5g
	脂質	26.0g	

温

トロトロなすと豚肉の中華炒め

茄子に豚肉のうまみがしみこんだ中華な1品です。

原材料名	栄養成分表示		
なす、豚こま切れ、砂糖、中華だし、ごま油、オイスターソース、醤油、にんにく、料理酒、料理酒、料理酒	エネルギー	125kcal	炭水化物 6.9g
	たんぱく質	5.0g	食塩相当量 0.4g
	脂質	9.1g	

温

ヤンニョムチキン

多くの方にお召しあがり頂きますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。高たんぱく低脂肪な1品です。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、ケチャップ、みりん、片栗粉、油、醤油、中華だし、コチュジャン、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	221kcal	炭水化物 9.5g
	たんぱく質	30.7g	食塩相当量 1.7g
	脂質	7.6g	

副菜

冷

トマトと豆苗の甘酢和え

食欲がなくともさっぱり食べられる冷たい副菜です。
手軽にビタミンをプラスできます。

原材料名	栄養成分表示		
トマト、豆苗、ポン酢、砂糖	エネルギー	48kcal	炭水化物 10.8g
	たんぱく質	1.7g	食塩相当量 1.2g
	脂質	0.1g	

温

じゃがいものしらすチーズ焼き

じゃがいもに、しらすとチーズの塩味が美味しい1品です。
しらすは不足しがちなカルシウムやビタミンが豊富です。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、チーズ（ビザ用）、しらす、食塩、こしょう	エネルギー	115kcal	炭水化物 16.6g
	たんぱく質	5.4g	食塩相当量 1.6g
	脂質	5.3g	

冷

マカロニサラダ

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	201kcal	炭水化物 19.2g
	たんぱく質	4.0g	食塩相当量 0.5g
	脂質	13.1g	

冷

とうもろこしと夏野菜のマリネ

岐阜県産とうもろこしを野菜がたっぷり食べられるマリネにしました。よく冷やしてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、調味酢、パプリカ（赤）、きゅうり、エクストラバージンオイル、ブイユ、粒マスタード	エネルギー	227kcal	炭水化物 39.1g
	たんぱく質	4.3g	食塩相当量 0.4g
	脂質	7.5g	

温

ちくわのパルメザンチーズ磯部揚げ

人気のちくわの磯部揚げにパルメザンチーズを入れて、コクと栄養価をUPしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり、パルメザンチーズ	エネルギー	200kcal	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	8.9g	食塩相当量 1.5g
	脂質	11.6g	

冷

棒棒鶏

しっかりとたんぱく質が取れるサラダです。お好みで手作りタレをかけてお召し上がりください。
☆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、トマト、きゅうり、水菜、マヨネーズ、めんつゆ、練りごま、いりごま、調味酢、ごま油	エネルギー	269kcal	炭水化物 8.1g
	たんぱく質	17.3g	食塩相当量 1.1g
	脂質	20.4g	

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