



## 主菜

### ■ なすと牛肉のオイスターソース炒め

温

うま味たっぷりのオイスターソースが具材に絡んだ1品です。ご飯に乗せて丼にしても◎です。

原材料名	栄養成分表示	
なす、牛こま切れ、パプリカ、オイスターソース、ごま油、中華だし、にんにく、醤油、料理酒、食塩、こしょう	エネルギー 119kcal	炭水化物 4.4g
	たんぱく質 7.1g	食塩相当量 0.9g
	脂質 8.8g	

### ☆ ■ 豚丼の具

やわらかく炒めた豚肉に、甘い特製だれがしっかり絡んだ、ボリューム満点の豚丼の具。炊きたてごはんのにのせるだけで、満足感たっぷりの一杯が完成します。

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、玉ねぎ、水、油、醤油、みりん、料理酒、砂糖、料理酒	エネルギー 175kcal	炭水化物 7.1g
	たんぱく質 11.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質 11.7g	

### ☆ ■ 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とても合います。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、にら、ポン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー 169kcal	炭水化物 2.1g
	たんぱく質 14.8g	食塩相当量 0.8g
	脂質 12.8g	

### ☆ ■ おうちで楽しむ HAPPYガパオのもと

温

あたたためてごはんにかけてたらガパオライスの完成です。目玉焼きをのせるとさらに本格的です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、バジル、ナンブラー、砂糖、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー 140kcal	炭水化物 4.5g
	たんぱく質 13.2g	食塩相当量 1.1g
	脂質 8.5g	

### ■ コーンのはんぺんナゲット

温

玉ねぎ、コーンが甘くお弁当にもおすすめの1品です。大人の方は一味醤油などをつけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、はんぺん、鶏ひき肉、コーン（ホール）、卵、油、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー 239kcal	炭水化物 15.2g
	たんぱく質 11.3g	食塩相当量 0.7g
	脂質 15.6g	

### ☆ ■ かぼちゃサラダ

冷

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー 74kcal	炭水化物 11.1g
	たんぱく質 1.6g	食塩相当量 0.2g
	脂質 3.9g	

### ☆ ■ キャベツとえびのカレーマリネ

冷

ビタミンが多く、免疫力をあげると言われるキャベツをたっぷり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、調味酢、パナイエビ、エクストラバージンオリーブオイル、カレー粉	エネルギー 126kcal	炭水化物 14.7g
	たんぱく質 6.4g	食塩相当量 0.5g
	脂質 5.6g	

### ■ ミートオムレツ

温

クチャップでいためた合い挽き肉と玉ねぎ、マッシュしたじゃがいものオムレツです。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎

原材料名	栄養成分表示	
卵、白だし、じゃがいも、チーズ（ビザ用）、玉ねぎ、合いびき肉、マヨネーズ、クチャップ、砂糖、ウスターソース	エネルギー 248kcal	炭水化物 11.5g
	たんぱく質 12.0g	食塩相当量 3.3g
	脂質 18.6g	

### ☆ ■ 牛すじ肉とこんにゃくの煮込み

温

下処理、完成までに時間のかかる牛すじをこんにゃくと煮込みました。そのままお召し上がりいただいてももちろん◎ですが、お好み焼きなどに入れても美味しくお召し上がり頂けます。

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、料理酒、みりん、牛すじ水煮、砂糖、醤油、和風だし、細ねぎ	エネルギー 146kcal	炭水化物 28.0g
	たんぱく質 5.4g	食塩相当量 4.0g
	脂質 0.5g	

### ■ トマトとみょうがの甘酢漬け

冷

食欲がなくなると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、調味酢、みょうが	エネルギー 40kcal	炭水化物 9.6g
	たんぱく質 0.6g	食塩相当量 0.2g
	脂質 0.1g	

### ■ 厚揚げの甘辛煮

温

ヘルシーでボリュームのある厚揚げです。お弁当にもおすすめ。ご飯がすすむ一品です。

原材料名	栄養成分表示	
厚揚げ、しめじ、みりん、料理酒、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー 155kcal	炭水化物 16.6g
	たんぱく質 7.1g	食塩相当量 1.5g
	脂質 6.1g	

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。

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。