



## 主菜

**☆ ■ 豚肩ロースのサムギョブサルのもと**  
 低温調理した豚肉を韓国風の辛みそでお召し上がりいただく1品です。豚バラ肉よりも脂が少なくヘルシーです。レタスなどで巻いてお召し上がりいただくのもおすすめです。  
 タレは別添となります。お子様はマヨネーズなどでお召し上がりいただくのも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉肩ロースかたまり、生姜、サムギョブ、キムチ、長ねぎ、塩	エネルギー	266kcal
	たんぱく質	19.1g
	脂質	21.2g
	炭水化物	1.2g
	食塩相当量	0.4g

**☆ ■ とり天**  
 高たんぱく低脂肪で栄養価の高い鶏むね肉の天ぷらです。忙しい日に調理はしたくないメニューを取り入れました。おそばやうどんの具にしても美味しいです。  
 ☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、てんぷら粉、油、食塩	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	24.6g
	脂質	7.9g
	炭水化物	9.0g
	食塩相当量	0.2g

**☆ ■ いわしの一夜干し**  
 いわしには積極的にとりたいEPA,DHAなどの栄養がたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
鯛、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	286kcal
	たんぱく質	21.1g
	脂質	10.2g
	炭水化物	28.4g
	食塩相当量	0.4g

**■ 豚肉ときくらげの中華炒め**  
 食物繊維が多く、ビタミン、鉄分、カルシウムと嬉しい栄養がたっぷりのきくらげを豚肉と卵を使って中華風の炒め物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、卵、ごま油、オイスターソース、きくらげ、生姜、長ねぎ、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー	133kcal
	たんぱく質	11.2g
	脂質	9.2g
	炭水化物	2.1g
	食塩相当量	1.3g

**■ チキンカツのカツとじ**  
 人気メニューのチキンカツにおだしをたっぷりふくませて卵でとじました。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、卵、油、パン粉、料理酒、みりん、卵、小麦粉、醤油、食塩、こしょう	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	31.9g
	脂質	7.1g
	炭水化物	33.7g
	食塩相当量	0.8g

**☆ ■ きのごグラタン**  
 食物繊維が多く、身体の中をきれいにし、免疫力をアップするきのこをあったかいグラタンにしました。とりわけの際は、下からがぼと取り分けて、ラップをかけて温めていただきますとチーズのとろとろが復活します。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、しめじ、玉ねぎ、チーズ(ビザ用)、小麦粉、舞茸、ベーコン、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	161kcal
	たんぱく質	6.3g
	脂質	6.7g
	炭水化物	21.0g
	食塩相当量	0.6g

**☆ ■ 鶏肉と大根のやわらか煮**  
 柔らかく炊いた大根と鶏肉のうまみが美味しいほっこりおかずです。

原材料名	栄養成分表示	
大根、もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	133kcal
	たんぱく質	6.5g
	脂質	5.9g
	炭水化物	11.4g
	食塩相当量	0.8g

**■ アスパラとベーコンの春巻**  
 美味しい組み合わせをチーズと共に巻きました。アスパラは疲労回復効果が高く不足しがちな食物繊維も多く含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
スライスチーズ、春巻の皮、アスパラガス、油、ベーコン	エネルギー	222kcal
	たんぱく質	10.5g
	脂質	9.6g
	炭水化物	25.6g
	食塩相当量	1.3g

**☆ ■ 5品目の彩り酢の物**  
 食物繊維とミネラルが豊富なわかめ、カルシウムたっぷり、良質なたんぱく質のしらすとコーン、カニカマの入った彩りよ、栄養よしの酢の物です。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、カニカマ、コーン(ホール)、わかめ、しらす	エネルギー	251kcal
	たんぱく質	2.3g
	脂質	25.8g
	炭水化物	4.1g
	食塩相当量	1.1g

**■ かぼちゃの煮物**  
 ほっこり美味しい和食の定番副菜です。かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防に◎ですのでこの時期にお勧めの食材です。

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	エネルギー	68kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	0.1g
	炭水化物	14.1g
	食塩相当量	0.4g

**■ おなかにうれしい食物繊維たっぷりわかめとキャベツのナムル**  
 酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	35kcal
	たんぱく質	2.7g
	脂質	0.3g
	炭水化物	7.5g
	食塩相当量	2.3g

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