



主菜

- ☆ ■ ローストポーク**

温 じっくり熱を加えたローストポークはそのままでも、カットしてチャーハンなどの具にしても、朝食やお弁当に+しやすい1品です。
- ☆ ■ チキンカツ**

温 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し上がり下さい。トースターで温めるとさくつきが復活します。☆お早めにお召し上がりください。
- ☆ ■ 鯖のボン酢バター焼き**

温 脂ののった鯖をバターボン酢で焼きました。
- 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。
- 酢鶏**

温 鶏肉で作った酢豚ならぬさっぱり酢鶏です。工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作りの美味しさです。緑黄色野菜も一緒に取れます。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉(肩ロース)かたまり、じゃがいも、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、にんにく、こしょう、ブラックペッパー	エネルギー 189kcal	炭水化物 5.6g
	たんぱく質 12.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質 13.6g	

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	炭水化物 29.0g
	たんぱく質 28.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質 4.6g	

原材料名	栄養成分表示	
鯖、ボン酢、バター、油、食塩、こしょう	エネルギー 195kcal	炭水化物 3.0g
	たんぱく質 25.0g	食塩相当量 0.2g
	脂質 9.9g	

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 188kcal	炭水化物 20.7g
	たんぱく質 13.5g	食塩相当量 0.7g
	脂質 6.9g	

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ピーマン、調味酢、砂糖、ごま油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 301kcal	炭水化物 6.9g
	たんぱく質 20.3g	食塩相当量 1.9g
	脂質 23.0g	

副菜

- ☆ ■ 厚揚げと大根の田舎煮**

温 柔らかく炊いた大根と厚揚げのうまみが美味しいほっこりおかずです。
- きのことブロッコリーのアーリオオーリオ**

温 ブロッコリーの栄養は野菜の中でもトップクラスです。悪玉コレステロールを下げるオリーブオイルとにんにくで風味をつけていつもの違った1品にしました。
- ☆ ■ ほうれん草とたまねぎのオムレツ**

温 ほうれん草と玉ねぎの自然な甘みが美味しく、野菜がしっかり食べられるオムレツです。
- ☆ ■ サラスパ**

冷 定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。
- さつまいものレモン煮**

温 食物繊維が豊富なさつまいもの甘さをレモンの酸味が引き立てます。
- お揚げさん甘辛く炊いたん**

温 甘辛く炊いたお揚げがホツとするごはんがたべたくなる1品です。刻んで混ぜご飯にしたり、おどんに浮かべてきつねうどんにするのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
大根、厚揚げ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、いんげん	エネルギー 95kcal	炭水化物 11.5g
	たんぱく質 3.8g	食塩相当量 0.8g
	脂質 2.7g	

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、しめじ、エリンギ、エクストラバージンオリーブオイル、ベーコン、食塩	エネルギー 57kcal	炭水化物 9.0g
	たんぱく質 5.4g	食塩相当量 0.8g
	脂質 1.3g	

原材料名	栄養成分表示	
卵、玉ねぎ、ほうれん草、チーズ(ピザ用)、マヨネーズ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 133kcal	炭水化物 4.5g
	たんぱく質 9.5g	食塩相当量 0.9g
	脂質 9.1g	

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、サラスパ、マヨネーズ、にんじん、コーン(ホール)、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー 110kcal	炭水化物 15.4g
	たんぱく質 4.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質 4.0g	

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、みりん、砂糖、レモン汁、食塩	エネルギー 118kcal	炭水化物 29.3g
	たんぱく質 0.9g	食塩相当量 0.2g
	脂質 0.5g	

原材料名	栄養成分表示	
油揚げ、醤油、みりん、料理酒、砂糖、和風だし	エネルギー 159kcal	炭水化物 12.4g
	たんぱく質 7.1g	食塩相当量 0.9g
	脂質 8.7g	

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