



主菜

■ ささみスティック (のりしお)

温

高たんぱく低脂肪で体をつくる鶏ささみをお子様でも食べやすくしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、卵、油、小麦粉、コンソメ、青のり、食塩、こしょう	エネルギー	185kcal
	たんぱく質	31.2g
	脂質	3.7g
	炭水化物	8.4g
	食塩相当量	0.2g

☆ ■ ハンバーグのトマト煮込み

温

家庭で作るには少し手間のかかる煮込み料理です。ハンバーグをトマトソースで煮込んだイタリアンな一品です。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、玉ねぎ、トマト缶、卵、エクストラバージンオリーブオイル、コンソメ、砂糖、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	186kcal
	たんぱく質	13.6g
	脂質	12.1g
	炭水化物	9.4g
	食塩相当量	0.4g

☆ ■ 鯖の天ぷら

温

忙しい日にはちよつとあんまりやりたくない魚の天ぷらです。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、水、てんぷら粉、油、食塩	エネルギー	225kcal
	たんぱく質	18.0g
	脂質	14.7g
	炭水化物	7.8g
	食塩相当量	0.2g

☆ ■ 野菜もたっぷりいろいろ使えるカレーそば

温

ご飯にかけても、卵焼きに入れても、野菜と炒め合わせても、パンに乗せてチーズを乗せて焼いても！ なんと便利な常備菜です。野菜もたっぷり入っています。もちろんそのままでも◎です。

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、カレー粉、コンソメ、にんにく、食塩、おろししょうが	エネルギー	206kcal
	たんぱく質	11.1g
	脂質	15.8g
	炭水化物	9.0g
	食塩相当量	1.0g

■ 鶏肉の甘辛唐揚げ

温

名古屋風の甘辛タレを絡めた唐揚げです。
☆お早めにお召し上がり下さい。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、油、醤油、砂糖、和風だし、いりごま、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	378kcal
	たんぱく質	24.9g
	脂質	25.8g
	炭水化物	12.9g
	食塩相当量	0.8g

☆ ■ 牛ごぼう

温

生のごぼうならではの風味と食物繊維をお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、牛ごま切れ、みりん、料理酒、生姜、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	90kcal
	たんぱく質	4.3g
	脂質	1.4g
	炭水化物	17.1g
	食塩相当量	0.4g

■ ポテトグラタン

温

ビタミンCの多いじゃがいもは野菜嫌いのお子様におすすめの食材の一つです。人気のグラタンにしました。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、チーズ(ビザ用)、ベーコン、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	155kcal
	たんぱく質	6.5g
	脂質	6.2g
	炭水化物	23.1g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ 玉ねぎとお麩のとろっと煮

温

玉ねぎから出る水分で煮るので甘く、たっぷりの玉ねぎを食べることができる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、卵、料理酒、みりん、麩、砂糖、和風だし、醤油	エネルギー	107kcal
	たんぱく質	5.5g
	脂質	2.3g
	炭水化物	14.7g
	食塩相当量	0.7g

☆ ■ はるさめサラダ

冷

さっぱり食べやすい定番常備菜の1つです。冷蔵庫にあると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、春雨、ボン酢、にんじん、ロースハム、ごま油、砂糖、中華だし、いりごま	エネルギー	74kcal
	たんぱく質	2.6g
	脂質	1.1g
	炭水化物	14.2g
	食塩相当量	2.1g

■ かに玉

温

具もたっぷり入れました。彩りもプラスできますのでお弁当などにも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
卵、しいたけ、長ねぎ、カニカマ、オイスターソース、砂糖、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	99kcal
	たんぱく質	8.7g
	脂質	5.3g
	炭水化物	5.0g
	食塩相当量	1.8g

■ 梅香るひじき

冷

梅の風味が新しく、食物繊維たっぷりの副菜です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、ごぼう、調味酢、いりごま、梅干し(はちみつ)、ひじき	エネルギー	127kcal
	たんぱく質	1.5g
	脂質	10.7g
	炭水化物	9.7g
	食塩相当量	0.7g

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が、

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