



主菜

☆ ■ チキンカツ

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が復活します。☆お早めにお召し上がりください。

☆ ■ タンドリーチキン

カレーの風味もたっぷり！食欲をそそる一品です。
ごはんにもパンにも合わせやすいので、ばてやすい時期や疲れたときにおすすめの1品です。

☆ ■ 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。

■ 豚肉とさくらげの中華炒め

温

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さくらげを
豚肉と卵を使って中華風の炒め物にしました。

■ 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。

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	369kcal
	たんぱく質	27.1g
	脂質	24.0g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー	325kcal
	たんぱく質	23.2g
	脂質	25.2g

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
	たんぱく質	14.8g
	脂質	12.8g

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、さくらげ、生姜、長ねぎ、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー	159kcal
	たんぱく質	10.9g
	脂質	12.2g

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、コーン、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
	たんぱく質	11.3g
	脂質	15.6g

☆ ■ 鶏ささみとザーサイの和え物

冷

高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。
ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

☆ ■ ポテトサラダ

冷

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。
じゃがいもを蒸して作るの、おいしさも栄養も◎です。

☆ ■ ごぼうと細ねぎのサラダ

冷

甘辛いごぼうにねぎの風味が香るサラダです。生のゴボウならではの風味たっぷりです。

■ 小松菜と鶏胸肉♪オイスター＆ゴマで

温冷

しっかりと味付けした鶏胸肉と小松菜を合わせました。緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜をしっかりと食べられます。

■ ごろっとさつまいも塩揚げ

温

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

■ 玉ねぎとお麴のとろっと煮

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	
ささみ、水菜、ポン酢、ザーサイ、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	127kcal
	たんぱく質	13.1g
	脂質	5.4g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、にんじん、きゅうり、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	212kcal
	たんぱく質	3.1g
	脂質	15.9g

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、みりん、料理酒、砂糖、細ねぎ、醤油、いりごま、油	エネルギー	170kcal
	たんぱく質	2.5g
	脂質	3.2g

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、むね肉、めんつゆ、オイスターソース、いりごま	エネルギー	57kcal
	たんぱく質	8.0g
	脂質	1.7g

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、油、食塩	エネルギー	197kcal
	たんぱく質	1.1g
	脂質	5.6g

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、卵、料理酒、みりん、麴、砂糖、和風だし、醤油	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	5.7g
	脂質	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。

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。