



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っとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。
- ☆ ■ 鶏じゃが**
 あっさり味が染みこんだ煮込み料理です。
- ☆ ■ さばのかば焼き**
 青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにする
 EPA,DHAが豊富に含まれています。
- 豚肉のケチャップソース**
 特製のケチャップソースでじっくり炒めました。どこか懐かしくてホッとする味わいは、忙しい平日にもぴったり。家族の「おいしい！」がうれしい、毎日の食卓をちょっと豊かにする一皿です。
- 豚丼の具**
 やわらかく炒めた豚肉に、甘辛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	
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
	炭水化物	13.4g
	食塩相当量	1.3g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、出し汁、もも肉、にんじん、醤油、砂糖、酒、みりん	エネルギー	92kcal
	たんぱく質	4.2g
	脂質	3.0g
	炭水化物	16.3g
	食塩相当量	0.2g

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、みりん、油、砂糖、醤油、にんにく、いりごま	エネルギー	238kcal
	たんぱく質	14.7g
	脂質	16.8g
	炭水化物	9.7g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、玉ねぎ、水、小麦粉、ケチャップ、油、ウスターソース、料理酒、砂糖	エネルギー	194kcal
	たんぱく質	13.0g
	脂質	13.3g
	炭水化物	6.5g
	食塩相当量	0.4g

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
	たんぱく質	11.4g
	脂質	11.7g
	炭水化物	7.1g
	食塩相当量	0.4g

- ☆ ■ きんぴらごぼう**
 定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないものひとつですのでMENUに取り入れました。
- ☆ ■ 小松菜とじゃこのたまご炒め**
 不足しがちなカルシウムが多く、これから身体のできるお子さんにとってもおすすめな小松菜です。こちらカルシウムが多いじゃこを食べやすいように卵炒めしました。
- ☆ ■ 春雨の中華サラダ**
 定番常備菜の1つです。冷蔵庫にあると便利な1品です。
- 3色ナムル**
 食卓の彩やお弁当にも便利な3色（ほうれん草、にんじん、もやし）のナムルです。付け合わせやビタミン、食物繊維の+にも冷蔵庫にあると便利な1品です。
- 高野豆腐の煮物**
 良質な植物性のたんぱく質を多く含み、不足しがちなカルシウムや美肌効果のあるイソフラボンなど嬉しい栄養がたっぷりの高野豆腐です。本日は定番の煮物にしました。
- にんじんしりしり**
 にんじんがたっぷり食べられる沖縄の郷土料理です。
 朝食に、お弁当に、もちろん夕食に手軽に栄養価がUPできます。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	0.1g
	炭水化物	25.8g
	食塩相当量	1.7g

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、卵、めんつゆ、しらす、砂糖、油、和風だし、食塩、こしょう	エネルギー	75kcal
	たんぱく質	4.9g
	脂質	4.3g
	炭水化物	5.5g
	食塩相当量	1.3g

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、ポン酢、春雨、にんじん、ロースハム、砂糖、中華だし、ごま油	エネルギー	132kcal
	たんぱく質	2.6g
	脂質	4.3g
	炭水化物	21.8g
	食塩相当量	1.8g

原材料名	栄養成分表示	
もやし、ほうれん草、にんじん、ごま油、中華だし、食塩	エネルギー	70kcal
	たんぱく質	2.1g
	脂質	5.2g
	炭水化物	5.4g
	食塩相当量	0.1g

原材料名	栄養成分表示	
高野豆腐、にんじん、みりん、砂糖、醤油、かやのやのだし	エネルギー	200kcal
	たんぱく質	10.6g
	脂質	6.8g
	炭水化物	25.7g
	食塩相当量	1.0g

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、ツナ缶、卵、料理酒、油、和風だし、食塩	エネルギー	102kcal
	たんぱく質	6.2g
	脂質	4.0g
	炭水化物	9.6g
	食塩相当量	2.6g

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。