



主菜

温

■ 鶏肉の味噌漬け焼き

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があると言われています。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、あわせ味噌、砂糖、料理酒	エネルギー	323kcal	炭水化物 4.1g
	たんぱく質	22.5g	食塩相当量 0.2g
	脂質	24.8g	

温

■ 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。

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	炭水化物 13.4g
	たんぱく質	27.1g	食塩相当量 1.3g
	脂質	24.0g	

温

■ 白身魚の甘酢あんかけ

甘酸っぱい中華あんがさっぱりした白身魚を食欲そそる1品にしてくれます。

原材料名	栄養成分表示		
白身魚、玉ねぎ、調味酢、ケチャップ、油、パプリカ、パプリカ、片栗粉、中華だし、醤油、にんにく	エネルギー	202kcal	炭水化物 15.5g
	たんぱく質	12.9g	食塩相当量 1.1g
	脂質	10.8g	

温

■ 肉じゃが

定番和食の1品です。和食は塩分が多くなりがちですが、鉄鍋を使用し、素材の水分を使うことで少ない調味料で味付けしています。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚バラ、料理酒、みりん、白滝、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	144kcal	炭水化物 26.3g
	たんぱく質	4.1g	食塩相当量 1.9g
	脂質	3.7g	

温

■ 豚肉と青梗菜の中華炒め

ビタミン、カルシウムも豊富な青梗菜は積極的に食べたい野菜の1つです。疲労回復効果の高い豚肉と共に食べると更におススメです。

原材料名	栄養成分表示		
豚こま切れ、卵、中華だし、オイスターソース、ごま油、砂糖、食塩、にんにく、青梗菜、こしょう	エネルギー	121kcal	炭水化物 3.0g
	たんぱく質	7.2g	食塩相当量 1.5g
	脂質	9.1g	

副菜

温

■ 豚バラ大根

豚バラがこっくり大根の甘みを引き出します。

原材料名	栄養成分表示		
大根、豚バラ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、細ねぎ	エネルギー	119kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質	3.5g	食塩相当量 1.9g
	脂質	5.4g	

冷

■ ひじきのデリ風サラダ

カルシウム、食物繊維が豊富なひじきをデリ風の彩りの良いサラダにしました。品目もたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、枝豆、コーン（ホール）、ごぼう、マヨネーズ、めんつゆ、いりごま、調味酢、ひじき、砂糖	エネルギー	221kcal	炭水化物 18.8g
	たんぱく質	5.5g	食塩相当量 1.2g
	脂質	16.1g	

冷

■ 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	69kcal	炭水化物 6.0g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 1.4g
	脂質	5.3g	

冷

■ しらすのデリマリネ

カルシウムが豊富でビタミンDもとれるしらすは、丈夫な骨、身体づくりにとても良い食材です。野菜もたっぷり食べられるように具沢山のマリネにしました。食欲がなくても食べられるさっぱりな1品です。よく冷やしたものが美味しいです。

原材料名	栄養成分表示		
玉ねぎ、にんじん、セロリ、調味酢、エクストラバージンオリーブオイル、しらす、粒マスタード	エネルギー	100kcal	炭水化物 12.3g
	たんぱく質	1.5g	食塩相当量 0.5g
	脂質	5.6g	

冷

■ たこわかめの酢の物

たこはアンチエイジングに効果的なビタミンEや細胞の免疫力を高める亜鉛が多く含まれていますので疲れた時にもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、調味酢、生姜、たこ、わかめ	エネルギー	44kcal	炭水化物 8.8g
	たんぱく質	2.9g	食塩相当量 1.2g
	脂質	0.3g	

温

■ フライドポテトとベーコンのカレー和え

フライドポテトをカレー粉とベーコン、フライドオニオンであえた1品です。フライパンで少しの油と温めるとさらに美味しくお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、ベーコン、油、カレー粉、フライドオニオン、食塩	エネルギー	114kcal	炭水化物 22.3g
	たんぱく質	3.3g	食塩相当量 1.1g
	脂質	4.0g	

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