



主菜

★ ■ チキンのクリームソースがけ

手作りのホットとするクリームソースをかけました。ほうれん草とコーン、しめじ、玉ねぎで彩りもよく、栄養価も＋しています。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、牛乳、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、小麦粉、コーン（ホール）、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	264kcal	炭水化物 12.3g
	たんぱく質	17.7g	食塩相当量 1.2g
	脂質	17.6g	

★ ■ 鶏チャーシュー

鶏肉でつくったチャーシューです。
そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎ 大人はからしをつけて食べるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、醤油、合わせみそ、砂糖、レモン汁、片栗粉、にんにく、おろししょうが	エネルギー	207kcal	炭水化物 16.9g
	たんぱく質	30.1g	食塩相当量 2.9g
	脂質	2.9g	

★ ■ 鮭のフライ

美肌に◎、積極的に摂取したいEPA,DHAも豊富な鮭をフライにしました。
タルタルソースやケチャップなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。
小骨があることがありますのでご注意ください。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
生鮭、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	361kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質	19.0g	食塩相当量 0.4g
	脂質	26.7g	

■ 鶏肉の甘酢あん

から揚げに甘酢あんを絡めました。食欲が落ちても食べやすい1品です。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、油、調味酢、片栗粉、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	498kcal	炭水化物 14.6g
	たんぱく質	22.7g	食塩相当量 1.7g
	脂質	39.8g	

■ 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オススメです。

原材料名	栄養成分表示		
豚こま切れ、青梗菜、卵、中華だし、オイスターソース、ごま油、砂糖、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	155kcal	炭水化物 3.5g
	たんぱく質	10.0g	食塩相当量 1.5g
	脂質	11.5g	

■ きのごグラタン

食物繊維が多く、身体の中をきれいにし、免疫力をアップするきのごをあったかいグラタンにしました。
とりわけの際は、下からがばと取り分けて、ラップをかけて温めていただきますとチーズのとろとが復活します。

原材料名	栄養成分表示		
牛乳、しめじ、玉ねぎ、チーズ（ピザ用）、小麦粉、舞茸、ベーコン、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	149kcal	炭水化物 17.2g
	たんぱく質	7.2g	食塩相当量 1.6g
	脂質	6.8g	

★ ■ ささみときゅうりの韓国風ナムル

韓国風のとえ物です。
高たんぱく低脂肪のささみ、ミネラル豊富なわかめを入れて栄養価をUPしました。

原材料名	栄養成分表示		
ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、中華だし、ごま油、いりごま、砂糖	エネルギー	94kcal	炭水化物 5.1g
	たんぱく質	13.4g	食塩相当量 2.4g
	脂質	3.2g	

★ ■ なすの南蛮風

甘酸っぱい南蛮酢をしっかり吸ったなすと細切りした柔らかな野菜がたっぷりのうれしい一品です。

原材料名	栄養成分表示		
調味酢、なす、長ネギ、にんじん、油、醤油、おろししょうが	エネルギー	144kcal	炭水化物 13.3g
	たんぱく質	1.1g	食塩相当量 1.1g
	脂質	10.1g	

★ ■ 大豆とひじきの煮物

植物性たんぱく質が豊富な大豆をひじき煮に加え栄養価をUPしました。

原材料名	栄養成分表示		
大豆、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、油揚げ、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	119kcal	炭水化物 16.9g
	たんぱく質	5.8g	食塩相当量 1.8g
	脂質	3.9g	

■ 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	117kcal	炭水化物 23.1g
	たんぱく質	3.4g	食塩相当量 1.1g
	脂質	4.0g	

■ にんじんのナムル

脂溶性のにんじんのビタミンがしっかりとれるように、ごま油でナムルにしました。

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、ごま油、食塩、中華だし	エネルギー	67kcal	炭水化物 6.5g
	たんぱく質	0.6g	食塩相当量 1.1g
	脂質	5.1g	

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。