



主菜

■ 蒸し鶏の中華ダレ

温冷

蒸して余分な油を落とした鶏肉と酸味のある中華ダレがさっぱりした1品です。温める場合は、鶏肉、水菜のみ温め、タレはそのまをお好みの量かけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、水菜、長ねぎ、ポン酢、生姜、砂糖、ごま油、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	275kcal	炭水化物 3.3g
	たんぱく質	20.2g	食塩相当量 1.0g
	脂質	21.1g	

■ 野菜たっぷりドライカレー

温

お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりとっぴり食べられます。市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

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、クチャップ、はちみつ、カレー粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	339kcal	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	16.8g	食塩相当量 1.0g
	脂質	26.3g	

■ エビフライ

温

手作りエビフライです。くしゃっと折り目を付けたアルミホイルに並べて、オーブン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下さい。

原材料名	栄養成分表示		
のばし海老、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	244kcal	炭水化物 25.4g
	たんぱく質	30.2g	食塩相当量 0.7g
	脂質	3.1g	

■ 鶏肉と彩り野菜の甘酢あん

温

から揚げに甘酢あんを絡めて彩り野菜も + 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、にんじん、玉ねぎ、油、調味酢、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	461kcal	炭水化物 22.6g
	たんぱく質	19.7g	食塩相当量 0.3g
	脂質	34.6g	

■ 甘辛チキンスティック

温

高たんぱく低脂肪なむね肉を食べやすいスティック状にして人気の甘辛味を絡めました。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、油、片栗粉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	219kcal	炭水化物 12.8g
	たんぱく質	35.0g	食塩相当量 0.5g
	脂質	4.0g	

副菜

温

■ 牛すじ肉とこんにゃくの煮込み

下処理、完成までに時間のかかる牛すじをこんにゃくと煮込みました。そのままお召し上がりいただいてももちろん◎ですが、お好み焼きなどに入れても美味しくお召し上がり頂けます。

原材料名	栄養成分表示		
こんにゃく、牛すじ水煮、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし、細ねぎ	エネルギー	95kcal	炭水化物 13.3g
	たんぱく質	6.7g	食塩相当量 1.0g
	脂質	0.8g	

温

■ ブロッコリーとベーコンの粒マスタード炒め

マスタードがアクセントになった、ブロッコリーとベーコンの炒め物です。ブロッコリーの栄養は野菜の中でもトップクラスです。

原材料名	栄養成分表示		
ブロッコリー、ベーコン、マヨネーズ、粒マスタード、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、こしょう	エネルギー	78kcal	炭水化物 4.8g
	たんぱく質	6.2g	食塩相当量 1.3g
	脂質	4.7g	

温

■ スパニッシュオムレツ

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示		
卵、ほうれん草、ピーマン、チーズ(ピザ用)、白だし、ウインナー、マヨネーズ、にんじん	エネルギー	227kcal	炭水化物 2.8g
	たんぱく質	9.6g	食塩相当量 1.2g
	脂質	20.4g	

冷

■ かぼちゃサラダ

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E 、 β-カロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示		
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	43kcal	炭水化物 11.2g
	たんぱく質	1.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質	0.1g	

冷

■ 小松菜をツナかつお節で♪

ツナ&鰹節etc...に助けてもらって小松菜がとっても食べやすい一品です。小松菜はカルシウムが多く、不眠、イライラ、便秘にも効果があるといわれています。

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、にんじん、ツナ缶、めんつゆ、かつお節	エネルギー	38kcal	炭水化物 4.5g
	たんぱく質	4.1g	食塩相当量 0.4g
	脂質	0.9g	

温冷

■ ひじき煮

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。からだに嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示		
ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、油揚げ、和風だし	エネルギー	85kcal	炭水化物 12.8g
	たんぱく質	4.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質	1.8g	

あたためかた：ふたをはずして 6 0 0 W 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