



## 主菜

### ☆ ■ 鶏肉の味噌漬け焼き

温

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、合わせみそ、砂糖、料理酒	エネルギー	353kcal	炭水化物	6.3g
	たんぱく質	24.6g	食塩相当量	1.5g
	脂質	26.4g		

### ■ 手作りチキンナゲット

ケチャップ、ソース、はちみつを混ぜ合わせたBBQソースやケチャップなどお好みでつけてお召し上がりください。  
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
鶏ひき肉、卵、マヨネーズ、片栗粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	291kcal	炭水化物	4.9g
	たんぱく質	21.0g	食塩相当量	1.4g
	脂質	22.1g		

### ☆ ■ 鯖の幽庵焼き

温

鯖の旨みを引き出した、やさしい甘辛だれのふくら焼きです。

原材料名	栄養成分表示			
鯖、みりん、料理酒、醤油	エネルギー	183kcal	炭水化物	13.1g
	たんぱく質	15.2g	食塩相当量	2.6g
	脂質	6.8g		

### ☆ ■ たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具

温

鶏そぼろと炒り卵の2色丼の具です。あたためてごはんにかけてから2色丼の完成です。

原材料名	栄養成分表示			
鶏ひき肉、卵、醤油、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー	232kcal	炭水化物	14.9g
	たんぱく質	17.0g	食塩相当量	2.4g
	脂質	11.4g		

### ■ なすの肉みそ

温

素揚げしたなすと、肉みそのゴールデンコンビです。

原材料名	栄養成分表示			
なす、豚ひき肉、砂糖、赤味噌、みりん、食塩、こしょう	エネルギー	107kcal	炭水化物	15.6g
	たんぱく質	4.6g	食塩相当量	0.8g
	脂質	3.8g		

### ☆ ■ 鶏肉と大根のやわらか煮

温

柔らかく炊いた大根と鶏肉のうまみが美味しいほっこりおかずです。

原材料名	栄養成分表示			
大根、もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	181kcal	炭水化物	23.3g
	たんぱく質	6.8g	食塩相当量	2.5g
	脂質	5.9g		

### ■ 青梗菜と豚バラのしょうゆ麹蒸し

温

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。  
手づくりのしょうゆ麹で味付けしました。

原材料名	栄養成分表示			
青梗菜、豚バラ、醤油麹、にんにく、ごま油	エネルギー	140kcal	炭水化物	4.9g
	たんぱく質	5.0g	食塩相当量	0.2g
	脂質	11.8g		

### ☆ ■ にんじんと鶏ささみのごまマヨ和え

冷

じっくり蒸したにんじんはやわらかく、脂溶性のにんじんのビタミン、抗酸化作用の強いごまたっぷりの和え物にしました。

原材料名	栄養成分表示			
にんじん、ささみ、マヨネーズ、ごま油、食塩、中華だし、いりごま	エネルギー	148kcal	炭水化物	6.6g
	たんぱく質	3.3g	食塩相当量	1.2g
	脂質	13.3g		

### ☆ ■ ほうれん草の白和え

冷

豆腐、緑黄色野菜、おなかにうれしいこんにやくがたっぷり入った心もホッとする白和えです。

原材料名	栄養成分表示			
豆腐（もめん）、つきこんにやく、にんじん、ほうれん草、砂糖、醤油、いりごま、和風だし	エネルギー	161kcal	炭水化物	11.9g
	たんぱく質	11.3g	食塩相当量	1.6g
	脂質	9.0g		

### ■ ピリ辛こんにやく

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにやくをおはしが進む甘辛ピリ辛味にしました。

原材料名	栄養成分表示			
こんにやく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、赤唐辛子、かつお節	エネルギー	84kcal	炭水化物	19.0g
	たんぱく質	1.0g	食塩相当量	1.9g
	脂質	0.1g		

### ■ 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。

原材料名	栄養成分表示			
さつまいも、油、食塩	エネルギー	197kcal	炭水化物	39.7g
	たんぱく質	1.1g	食塩相当量	1.1g
	脂質	5.6g		

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。