



## 主菜

温

### ☆ ■ スパイスチキン&フライドポテト

スパイスで味付けした鶏肉はそのままでも、パンとあわせて◎

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、フロスライス、食塩	エネルギー	280kcal
	たんぱく質	18.5g
	脂質	19.3g
	炭水化物	12.6g
	食塩相当量	1.1g

### ☆ ■ ズッキーニの肉詰め

むくみを除去し、免疫UP食材のズッキーニを大人も子供も食べやすい、肉詰めにしました。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ズッキーニ、豚ひき肉、玉ねぎ、チーズ（ビザ用）、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	194kcal
	たんぱく質	12.9g
	脂質	13.9g
	炭水化物	7.5g
	食塩相当量	0.6g

温

### ☆ ■ 鯖のポン酢バター焼き

脂ののった鯖をバターポン酢で焼きました。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、ポン酢、バター、油、食塩、こしょう	エネルギー	180kcal
	たんぱく質	14.5g
	脂質	13.8g
	炭水化物	1.2g
	食塩相当量	1.1g

温

### ■ 鶏ちゃん焼き

ジューシーな鶏肉に、キャベツや玉ねぎの甘みが溶け込んだ鶏ちゃん焼き。こってりなのに後味さっぱりで、疲れた日にもぴったりの一皿です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、合わせ味噌、料理酒、ごま油、生姜、みりん、醤油	エネルギー	202kcal
	たんぱく質	12.7g
	脂質	15.5g
	炭水化物	4.5g
	食塩相当量	0.2g

温

### ■ 枝豆がんも

豆腐、野菜がたっぷり入った、世代を問わず人気の1品です。フワとした食感が美味しい枝豆を入れてアクセントをつけました。植物性のたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミンBもUP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	
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、にんじん、枝豆、片栗粉、油、和風だし、砂糖	エネルギー	298kcal
	たんぱく質	14.0g
	脂質	19.0g
	炭水化物	20.7g
	食塩相当量	2.1g

冷

### ☆ ■ サラスバ

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、サラスバ、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	181kcal
	たんぱく質	3.6g
	脂質	12.4g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	0.5g

温

### ☆ ■ 青梗菜の中華ナムル

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。蒸して栄養価を逃がさず調理しています。

原材料名	栄養成分表示	
青梗菜、中華だし、ごま油、食塩	エネルギー	31kcal
	たんぱく質	0.3g
	脂質	3.1g
	炭水化物	0.8g
	食塩相当量	1.0g

温

### ■ なすのトマト煮込み

相性抜群のなすとトマトをじっくり煮込みました。時間のかかる煮込み料理ですが、温めただけでお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、トマト缶、なす、砂糖、エクストラバージンオリーブオイル、にんにく、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	96kcal
	たんぱく質	1.2g
	脂質	5.1g
	炭水化物	12.6g
	食塩相当量	1.1g

温

### ☆ ■ 大根のそぼろ煮

消化を助ける働きのある大根をそぼろと柔らかく炊きました。

原材料名	栄養成分表示	
大根、鶏ひき肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	148kcal
	たんぱく質	6.9g
	脂質	3.7g
	炭水化物	20.8g
	食塩相当量	2.4g

冷

### ■ ハムと大根のマリネ

大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
大根、調味酢、ローズハム、エクストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	81kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	5.0g
	炭水化物	8.4g
	食塩相当量	0.5g

温

### ■ きのこグラタン

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こをあったかいグラタンにしました。とりわけの際は、下からがぼと取り分けて、ラップをかけて温めていただきますとチーズのとろっとが復活します。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、しめじ、玉ねぎ、チーズ（ビザ用）、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
	たんぱく質	7.2g
	脂質	6.8g
	炭水化物	17.2g
	食塩相当量	1.6g

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。