



主菜

温

■ ミラノ風カツレツ

不足しがちな栄養素をプラス。カルシウムの多い粉チーズの風味をきかせたカツレツです。
お好みでケチャップやソースをかけて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、パルメザンチーズ	エネルギー	384kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質	27.3g	食塩相当量 0.5g
	脂質	25.6g	

温

■ チキンのトマト煮込み

家庭で作るには少し手間のかかる煮込み料理です。
チキンをトマトソースで煮込んだイタリアンな一品です。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、トマト缶、玉ねぎ、エクストラバージンオリーブオイル、砂糖、コンソメ、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	395kcal	炭水化物 12.2g
	たんぱく質	16.7g	食塩相当量 1.2g
	脂質	32.4g	

温

■ 鯖のみそ漬け焼き

鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む 1 品です。

原材料名	栄養成分表示		
鯖、みりん、料理酒、砂糖、こしょう、味噌	エネルギー	209kcal	炭水化物 8.9g
	たんぱく質	16.9g	食塩相当量 0.7g
	脂質	13.6g	

温

■ 鶏からあげとポテトの甘辛がらめ

甘辛タレのからんだ唐揚げとポテトでしっかり食欲を取り戻します。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、じゃがいも、油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	427kcal	炭水化物 15.2g
	たんぱく質	18.1g	食塩相当量 1.3g
	脂質	34.2g	

温

■ たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具

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	

副菜

冷

■ 5品目の彩り酢の物

食物繊維とミネラルが豊富なわかめ、カルシウムたっぷり、良質なたんぱく質のしらすとコーン、カニカマの入った彩よし、栄養よしの酢の物です。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、調味酢、カニカマ、コーン（ホール）、わかめ、しらす	エネルギー	53kcal	炭水化物 11.3g
	たんぱく質	2.3g	食塩相当量 1.4g
	脂質	0.3g	

冷

■ 蒸しなすと豚しゃぶの香味サラダ

疲労回復効果の高い豚肉と野菜と一緒に召し上がりいただける1品。いろいろな食材と一緒に召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示		
豚ロース（しゃぶしゃぶ用）、水菜、なす、ポン酢、砂糖、ごま油、紫玉ねぎ、中華だし、みょうが	エネルギー	207kcal	炭水化物 7.9g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量 0.8g
	脂質	19.2g	

冷

■ にんじんと鶏ささみのごまマヨ和え

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	

温

■ 高野豆腐の卵とじ

高野豆腐をこんなに子供が食べるなんて！とよくご連絡をいただく人気メニューのひとつです。
お好みで紅ショウガをあわせて召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
卵、みりん、醤油、高野豆腐、和風だし、紅生姜	エネルギー	186kcal	炭水化物 16.8g
	たんぱく質	14.0g	食塩相当量 7.3g
	脂質	7.2g	

冷

■ カクテキ風大根キムチ（ピリ辛）

ピリッと爽やかな箸休めにもなる1品です。消化を助ける大根は定期的に取り入れたい食材の1つです。よく冷やしてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
大根、きゅうり、コチュジャン、米酢、ごま油、砂糖、醤油、にんにく、いりごま、食塩	エネルギー	56kcal	炭水化物 7.7g
	たんぱく質	1.1g	食塩相当量 1.5g
	脂質	2.8g	

温

■ こんにゃくと根菜のそぼろ煮

おなかを整えるこんにゃくと根菜、鶏そぼろを甘辛く炊きました。じっくり煮込んで味しみです。

原材料名	栄養成分表示		
こんにゃく、にんじん、ごぼう、鶏ひき肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、油、細ねぎ	エネルギー	99kcal	炭水化物 15.0g
	たんぱく質	2.5g	食塩相当量 0.7g
	脂質	3.3g	

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