



主菜

☆ ■ **豚の角煮**
 手間と時間のかかる手作りの豚の角煮ですが、こういうものほどお届けしたいとMENUにしています。温めの際はラップをかけてお召し上がりください。うずらの卵は丸ごとのままレンジにかけると爆発することがありますので、切り込みを入れてからチンしていただきますようお願いいたします。

原材料名	栄養成分表示	
#N/A	エネルギー	202kcal
	たんぱく質	6.7g
	脂質	16.5g

☆ ■ **鶏肉の味噌漬け焼き**
 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されています。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、あわせ味噌、砂糖、料理酒	エネルギー	318kcal
	たんぱく質	23.4g
	脂質	25.8g

☆ ■ **手作り塩サバ**
 脂がのっておいしい鯖を手作りの塩サバにしました。天然塩でつくったほっとする味です。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、食塩	エネルギー	172kcal
	たんぱく質	16.6g
	脂質	13.5g

☆ ■ **手作りがんも**
 手作りならではの優しい味。豆腐から手作り、野菜もたくさん入り栄養価もとても高い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	
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、にんじん、片栗粉、油、和風だし、砂糖、ひじき、醤油	エネルギー	219kcal
	たんぱく質	15.8g
	脂質	10.4g

☆ ■ **ささみスティック（のりしお）**
 高たんぱく低脂肪で体をつくる鶏ささみをお子様でも食べやすくしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、卵、油、小麦粉、コンソメ、青のり、食塩、こしょう	エネルギー	185kcal
	たんぱく質	31.2g
	脂質	3.7g

■ **卵とエビマヨブロッコリーサラダ**
 トップクラスの栄養価を誇るブロッコリーを相性ばっちりな海老とマヨネーズで和えたサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、マヨネーズ、卵、バナエィエビ、食塩、こしょう	エネルギー	59kcal
	たんぱく質	7.7g
	脂質	1.8g

☆ ■ **厚揚げの南蛮風**
 ヘルシーでボリュームのある厚揚げです。南蛮酢の甘酸っぱさと柔らかい野菜がうれしい一品です。

原材料名	栄養成分表示	
厚揚げ、調味酢、長ネギ、にんじん、醤油、油	エネルギー	204kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	18.6g

☆ ■ **のり塩バターポテト**
 じゃがいもと相性抜群の「のり塩味」。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、バター、油、食塩、青のり	エネルギー	103kcal
	たんぱく質	7.1g
	脂質	0.4g

☆ ■ **筑前煮**
 身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、ごぼう、れんこん、里芋、にんじん、みりん、枝豆、もも肉、醤油、砂糖、干しいたけ（国産）	エネルギー	100kcal
	たんぱく質	4.1g
	脂質	2.8g

■ **ほうれん草の白和え**
 豆腐、緑黄色野菜、おなかにうれしいこんにゃ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）、つきこんにゃく、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	132kcal
	たんぱく質	10.6g
	脂質	6.9g

■ **かぼちゃの煮物**
 ほっこり美味しい和食の定番副菜です。かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防に◎ですのでこの時期にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー	68kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	0.1g

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