

月火水 お届けMENU



主菜

★ ■ 鶏肉の甘辛唐揚げ

温

名古屋風の甘辛ダレを絡めた唐揚げです。
☆お早めにお召し上がり下さい。

★ ■ 鶏チャーシュー

温

鶏肉でつくったチャーシューです。
そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎大人はからしをつけて食べるのもおすすめです。

★ ■ 白身魚のカレーフライ

温

いつもと少し違う、カレー味のフライです。淡泊な白身にかレーがよく合います。☆お早めにお召し上がりください。

■ とり天

温

高たんぱく低脂肪で栄養価の高い鶏むね肉の天ぷらです。
忙しい日に調理はしたくないメニューを取り入れました。
おそばやうどんの具にしても美味しいです。
☆お早めにお召し上がりください。

■ 豆腐ナゲット

温

豆腐でつくったふわふわ栄養たっぷりナゲットです。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		
もも肉、料理酒、みりん、油、醤油、砂糖、和風だし、いりごま、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	378kcal	炭水化物 12.9g
	たんぱく質	24.9g	食塩相当量 0.8g
	脂質	25.8g	

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、醤油、合わせみそ、砂糖、レモン汁、片栗粉、にんにく、おろししょうが	エネルギー	183kcal	炭水化物 15.1g
	たんぱく質	25.7g	食塩相当量 1.5g
	脂質	3.4g	

原材料名	栄養成分表示		
白身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、カレー粉、食塩、こしょう	エネルギー	209kcal	炭水化物 28.5g
	たんぱく質	17.7g	食塩相当量 0.6g
	脂質	3.3g	

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、てんぷら粉、油、食塩	エネルギー	196kcal	炭水化物 9.0g
	たんぱく質	24.6g	食塩相当量 0.2g
	脂質	7.9g	

原材料名	栄養成分表示		
豆腐（もめん）、鶏むね肉、片栗粉、玉ねぎ、卵、にんじん、油、和風だし、ひじき	エネルギー	316kcal	炭水化物 32.3g
	たんぱく質	21.9g	食塩相当量 0.8g
	脂質	15.2g	

副菜

■ かぼちゃのグラタン

温

かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防にもおすすめの野菜です。
下からがばっと取り分けて、ラップをかけてあたためるとチーズがトロっと復活します。

★ ■ 豚バラ大根

温

豚バラがこっくり大根の甘みを引き出します。

★ ■ スパニッシュオムレツ

温

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。

★ ■ はるさめサラダ

冷

さっぱり食べやすい定番常備菜の1つです。冷蔵庫にあると便利な1品です。

■ フライドポテトとベーコンのカレー和え

温

フライドポテトをカレー粉とベーコン、フライドオニオンであえた1品です。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。

■ コールスロー

冷

そのままでは量が食べられないキャベツですが、刻んで余分な水分をしっかり絞ることでたくさんのお野菜が取れるサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示		
牛乳、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、チーズ（ピザ用）、小麦粉、合いびき肉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	221kcal	炭水化物 30.1g
	たんぱく質	9.1g	食塩相当量 0.6g
	脂質	8.9g	

原材料名	栄養成分表示		
大根、豚バラ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、細ねぎ	エネルギー	100kcal	炭水化物 9.2g
	たんぱく質	3.4g	食塩相当量 0.6g
	脂質	5.5g	

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	

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、春雨、ポン酢、にんじん、ロースハム、ごま油、砂糖、中華だし、いりごま	エネルギー	74kcal	炭水化物 14.2g
	たんぱく質	2.6g	食塩相当量 2.1g
	脂質	1.1g	

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、ベーコン、油、カレー粉、フライドオニオン、食塩	エネルギー	98kcal	炭水化物 24.0g
	たんぱく質	3.7g	食塩相当量 0.4g
	脂質	1.0g	

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、ツナ缶、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、調味料、食塩、こしょう	エネルギー	109kcal	炭水化物 9.3g
	たんぱく質	6.3g	食塩相当量 1.5g
	脂質	5.9g	

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な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