



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されています。

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	336kcal
	たんぱく質	24.7g
	脂質	26.4g
	炭水化物	2.4g
	食塩相当量	1.4g

☆ ■ ザクザクヤンニョムチキン

温 多くの方にお召しあがり頂けますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。ザクザクさせるため鶏もも肉で作りました。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、クチャップ、みりん、油、片栗粉、小麦粉、醤油、中華だし、コチュジャン、食塩、はちみつ（国産）、こしょう、にんにく	エネルギー	389kcal
	たんぱく質	24.4g
	脂質	29.5g
	炭水化物	8.9g
	食塩相当量	1.4g

☆ ■ 鯖の塩麹焼き

温 鯖を腸内環境を整えうまみたっぷりの塩麹につけて焼きました。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、塩麹	エネルギー	173kcal
	たんぱく質	20.5g
	脂質	10.1g
	炭水化物	2.0g
	食塩相当量	0.5g

■ ささみスティック（のりしお）

温 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
	炭水化物	8.4g
	食塩相当量	0.2g

■ 肉じゃが

温 定番和食の1品です。時間がかかる煮物は忙しいとなかなかたなくなるもの、たくさん煮るとおいしくなるのは、じっくりと火がまいていくから。たっぷり炊いた煮物のおいしさをお届けできたら幸いです

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚バラ、料理酒、みりん、白滝、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	119kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	3.7g
	炭水化物	20.3g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ 厚揚げと大根の田舎煮

温 柔らかく炊いた大根と厚揚げ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、厚揚げ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、いんげん	エネルギー	95kcal
	たんぱく質	3.8g
	脂質	2.7g
	炭水化物	11.5g
	食塩相当量	0.8g

☆ ■ ブロッコリーとベーコンの粒マスタード炒め

温 マスタードがアクセントになった、ブロッコリーとベーコンの炒め物です。ブロッコリーの栄養は野菜の中でもトップクラスです。

原材料名	栄養成分表示	
ブロッコリー、ベーコン、マヨネーズ、粒マスタード、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、こしょう	エネルギー	78kcal
	たんぱく質	6.2g
	脂質	4.7g
	炭水化物	4.8g
	食塩相当量	1.3g

☆ ■ 春雨のにら玉炒め

温 オイスターソースのうまみをたっぷり吸った春雨とふわっとにら玉のコラボレーションです。

原材料名	栄養成分表示	
卵、にら、料理酒、みりん、春雨、にんじん、砂糖、醤油、オイスターソース、ごま油、中華だし、いりごま	エネルギー	125kcal
	たんぱく質	4.7g
	脂質	2.8g
	炭水化物	18.2g
	食塩相当量	2.4g

■ 青梗菜の中華ナムル

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。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	15kcal
	たんぱく質	1.3g
	脂質	0.1g
	炭水化物	2.5g
	食塩相当量	1.9g

■ お揚げさん甘辛く炊いたん

温 甘辛く炊いたお揚げがホッとするとごはんがたべたくなる1品です。刻んで混ぜご飯にしたり、おうどんに浮かべてきつねうどんにするのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
油揚げ、醤油、みりん、料理酒、砂糖、和風だし	エネルギー	159kcal
	たんぱく質	7.1g
	脂質	8.7g
	炭水化物	12.4g
	食塩相当量	0.9g

■ 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。

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	103kcal
	たんぱく質	3.9g
	脂質	1.1g
	炭水化物	25.7g
	食塩相当量	0.4g

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