



主菜

温

■ 塩からあげ

HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	479kcal	炭水化物 10.0g
	たんぱく質	22.7g	食塩相当量 1.4g
	脂質	39.9g	

温

■ トロトロなすと豚肉の中華炒め

茄子に豚肉のうまみがしみこんだ中華な 1 品です。

原材料名	栄養成分表示		
なす、豚こま切れ、砂糖、中華だし、ごま油、オイスターソース、醤油、にんにく、料理酒、料理酒、料理酒、料理酒	エネルギー	125kcal	炭水化物 6.9g
	たんぱく質	5.0g	食塩相当量 0.4g
	脂質	9.1g	

温

■ カレイの唐揚げ

家では少し手間に感じるお魚の唐揚げです。魚を食べて欲しいお子様にもおすすめの 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		
カレイ（唐揚げ用切り身）、油、唐揚げ粉	エネルギー	239kcal	炭水化物 0.1g
	たんぱく質	13.7g	食塩相当量 0.2g
	脂質	20.9g	

温

■ 手作りコーンがんも

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、コーン（ホール）、和風だし、砂糖、醤油	エネルギー	285kcal	炭水化物 18.7g
	たんぱく質	13.3g	食塩相当量 2.3g
	脂質	18.6g	

温

■ 肉じゃが

定番和食の 1 品です。和食は塩分が多くながちですが、鉄鍋を使用し、素材の水分を使うことで少ない調味料で味付けしています。

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	144kcal	炭水化物 26.3g
	たんぱく質	4.1g	食塩相当量 1.9g
	脂質	3.7g	

副菜

冷

■ ブラックペッパーと粉チーズのおとなポテトサラダ

ブラックペッパーと粉チーズをきかせたいつもとちよとちがうポテトサラダです。じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、ロースハム、バルメザンチーズ、調味酢、ブラックペッパー、食塩、こしょう	エネルギー	207kcal	炭水化物 15.4g
	たんぱく質	3.9g	食塩相当量 0.7g
	脂質	16.8g	

冷

■ トマトと豆苗の甘酢和え

食欲がなくなるとさっぱり食べられる冷たい副菜です。手軽にビタミンをプラスできます。

原材料名	栄養成分表示		
トマト、豆苗、ポン酢、砂糖	エネルギー	48kcal	炭水化物 10.8g
	たんぱく質	1.7g	食塩相当量 1.2g
	脂質	0.1g	

温

■ 回鍋肉

甜麺醬がコクとうまみを＋。野菜がたっぷり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、豚バラ、長ねぎ、ピーマン、甜麺醬、中華だし、ごま油、醤油	エネルギー	152kcal	炭水化物 10.4g
	たんぱく質	5.3g	食塩相当量 0.9g
	脂質	11.1g	

温

■ 牛すじ肉とこんにゃくの煮込み

下処理、完成までに時間のかかる牛すじをこんにゃくと煮込みました。そのままお召し上がりいただいてももちろん◎ですが、お好み焼きなどに入れても美味しくお召し上がり頂けます。

原材料名	栄養成分表示		
こんにゃく、牛すじ水煮、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし、細ねぎ	エネルギー	155kcal	炭水化物 27.5g
	たんぱく質	7.5g	食塩相当量 4.0g
	脂質	0.8g	

冷

■ 鶏胸肉のトマトナムル

暑い日にも食が進む＆ヘルシーな一品です。パサツキがちな胸肉もナムルのおかげでジューシーです。

原材料名	栄養成分表示		
トマト、むね肉、いりごま、醤油、米酢、砂糖、細ねぎ、ごま油、中華だし、にんにく、豆板醤	エネルギー	188kcal	炭水化物 9.9g
	たんぱく質	14.5g	食塩相当量 0.8g
	脂質	11.1g	

温

■ お揚げさん甘辛く炊いたん

甘辛く炊いたお揚げがホツとする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	203kcal	炭水化物 21.8g
	たんぱく質	8.3g	食塩相当量 4.6g
	脂質	8.6g	

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