



主菜

温

鶏肉と彩り野菜の甘酢あん

から揚げに甘酢あんを絡めて彩り野菜も + ました。食欲が落ちても食べやすい1品です。
☆お早めにお召し上がりください。

温

鶏スティックと長ネギの塩レモンガーリック

高たんぱく低脂肪の胸肉を揚げて、グリルした長ネギとともに塩レモンガーリック味であえた1品です。

温

ししやもフライ

丸ごと食べられて栄養満点のししやもを食べやすいようにフライにしました。

温

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。

温

牛肉と玉ねぎの甘辛煮

そのままお皿に盛って牛皿にも、ごはんにかけて丼にも使っていただけます。
甘辛くご飯がたくさん食べられる 1 品です。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、にんじん、玉ねぎ、油、調味酢、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	421kcal	炭水化物 19.1g
	たんぱく質	16.3g	食塩相当量 1.7g
	脂質	32.3g	

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、長ネギ、片栗粉、油、レモン汁、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	193kcal	炭水化物 5.5g
	たんぱく質	28.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質	7.3g	

原材料名	栄養成分表示		
ししやも、油、パン粉、卵、小麦粉	エネルギー	302kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質	7.6g	食塩相当量 0.6g
	脂質	24.9g	

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	194kcal	炭水化物 3.3g
	たんぱく質	30.7g	食塩相当量 1.3g
	脂質	7.3g	

原材料名	栄養成分表示		
玉ねぎ、牛こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	205kcal	炭水化物 24.7g
	たんぱく質	12.4g	食塩相当量 2.4g
	脂質	6.2g	

副菜

冷

ささみときゅうりの韓国風ナムル

コチュジャンとごま油を使った、韓国風の和え物です。
高たんぱく低脂肪のささみを入れて栄養価をUPしました。

温冷

夏野菜の焼き浸し

ズッキーニはビタミンCや食物繊維を多く含みます。ビタミンたっぷりの多品目の野菜を取れる 1 品です。

冷

人参と塩昆布のナムル

朝食やお弁当に最適。塩昆布とごま油で人参がたっぷり食べられます。

冷

もやしときゅうりの中華サラダ

もやしのシャキシャキ、きゅうりのぱりぱり、きくらげのコリコリと食感が美味しいサラダです。

温

回鍋肉

甜麺醤がコクとうまみを+。
野菜がたっぷり食べられる1品です。

冷

ハムと大根のマリネ

大根が驚くほどたくさん食べられる 1 品です。

原材料名	栄養成分表示		
ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、コチュジャン、中華だし、ごま油、いりごま、砂糖	エネルギー	99kcal	炭水化物 5.9g
	たんぱく質	13.5g	食塩相当量 2.6g
	脂質	3.3g	

原材料名	栄養成分表示		
なす、ピーマン、かぼちゃ、油、めんつゆ、ズッキーニ	エネルギー	67kcal	炭水化物 5.9g
	たんぱく質	1.1g	食塩相当量 0.3g
	脂質	5.1g	

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、ごま油、昆布茶、塩昆布、いりごま	エネルギー	75kcal	炭水化物 7.0g
	たんぱく質	1.1g	食塩相当量 0.4g
	脂質	5.6g	

原材料名	栄養成分表示		
もやし、きゅうり、ポン酢、ローズハム、にんじん、春雨、中華だし、ごま油、砂糖、きくらげ（千切り）	エネルギー	85kcal	炭水化物 11.7g
	たんぱく質	3.6g	食塩相当量 1.4g
	脂質	3.3g	

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、豚バラ、長ねぎ、ピーマン、甜麺醤、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	

原材料名	栄養成分表示		
大根、調味酢、ローズハム、エクストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	81kcal	炭水化物 8.4g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質	5.0g	

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