



主菜

☆ ■ ユーリンチー

あたためてから別添えのネギダレをお好みでかけてお召し上がりください。☆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、ポン酢、長ねぎ、片栗粉、中華だし、砂糖、食塩、ごま油、にんにく、こしょう	エネルギー	458kcal
	炭水化物	7.6g
	たんぱく質	24.7g
	食塩相当量	1.9g
	脂質	37.8g

☆ ■ 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、料理酒、オリーブオイル、醤油、にんにく	エネルギー	142kcal
	炭水化物	7.5g
	たんぱく質	6.0g
	食塩相当量	0.5g
	脂質	9.9g

☆ ■ 白身魚のフライ

温

高たんぱく低脂肪な白身魚です。トースターで温めるとさくつが復活します。
☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。
☆お早めにお召し上がりください。

■ ジャージャー麺の肉みそ

温

ごはんにかけて、麺のにせたり、豆腐にかけて、あると便利な1品です。大人の方は山椒やラー油を+するのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	311kcal
	炭水化物	13.4g
	たんぱく質	15.7g
	食塩相当量	0.5g
	脂質	22.6g

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、たけのこ（水煮）、赤味噌、しいたけ、料理酒、甜麺醬、砂糖、長ねぎ、ごま油、食塩	エネルギー	329kcal
	炭水化物	15.7g
	たんぱく質	21.7g
	食塩相当量	3.1g
	脂質	21.9g

■ 豚肉ときくらげの中華炒め

温

食物繊維が多く、ビタミン、鉄分、カルシウムと嬉しい栄養がたっぷりのきくらげを豚肉と卵を使って中華風の炒め物にしました。

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、卵、ごま油、オリーブオイル、きくらげ、生姜、長ねぎ、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー	159kcal
	炭水化物	2.3g
	たんぱく質	10.9g
	食塩相当量	0.6g
	脂質	12.2g

☆ ■ きのこベーコンのオムレツ

温

きのこのうまみたっぷりのオムレツをオープンで焼きました。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。

原材料名	栄養成分表示	
しめじ、卵、エリンギ、マヨネーズ、白だし、ベーコン、チーズ（ピザ用）	エネルギー	181kcal
	炭水化物	6.1g
	たんぱく質	10.6g
	食塩相当量	1.3g
	脂質	14.1g

☆ ■ ジャーマンポテト

温

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので美味しくビタミン補給するのに最適な食材です。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、油、バター、食塩、こしょう	エネルギー	106kcal
	炭水化物	17.2g
	たんぱく質	4.0g
	食塩相当量	0.4g
	脂質	4.5g

☆ ■ 夏野菜のピクルス

冷

さっぱりとした彩りのよいピクルスは、暑い夏でも食べやすくお酢の疲労回復効果も期待できます。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、にんじん、調味酢、きゅうり、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、ローリエ	エネルギー	64kcal
	炭水化物	16.0g
	たんぱく質	1.4g
	食塩相当量	0.4g
	脂質	0.2g

■ 香味ズッキーニ

温

じゅわっと Grill したズッキーニに香味タレを絡めた1品です

原材料名	栄養成分表示	
ズッキーニ、ポン酢、油、長ねぎ、砂糖、中華だし	エネルギー	185kcal
	炭水化物	11.0g
	たんぱく質	2.2g
	食塩相当量	1.6g
	脂質	15.1g

■ 鶏胸肉のトマトナムル

冷

暑い日にも食が進むヘルシーな一品です。パサつき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

■ 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。

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。