

木金土 お届けMENU



主菜

■ 焼き豚

温

タレにつけこんだ塊肉をじっくりオープンで焼きました。

原材料名	栄養成分表示		
豚肉肩ロースかたまり、料理酒、みりん、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	287kcal	炭水化物 8.2g
	たんぱく質	17.2g	食塩相当量 0.6g
	脂質	19.2g	

■ 手作りポテトコロッケ

温

今やなかなか食べられないじゃがいもから作った手作りのコロッケです。レンジで少し温めた後、軽くクシャッとさせたアルミホイルをひいたトースターで仕上げると中は温かく外はカリッとします。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、合いびき肉、玉ねぎ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	303kcal	炭水化物 54.2g
	たんぱく質	12.9g	食塩相当量 0.3g
	脂質	7.3g	

■ さばのケチャップ煮

温

青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。甘酸っぱくて食べやすいケチャップ味にいたしました。

原材料名	栄養成分表示		
鯖、ケチャップ、みりん、砂糖、油、醤油	エネルギー	303kcal	炭水化物 6.1g
	たんぱく質	17.5g	食塩相当量 0.8g
	脂質	25.2g	

■ のり塩からあげ

温

おいしいのり塩味の唐揚げです。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、青のり、こしょう	エネルギー	418kcal	炭水化物 18.4g
	たんぱく質	27.2g	食塩相当量 0.6g
	脂質	28.2g	

■ チキン南蛮

温

手作りタルタルソースはしっかり卵が入っているので、栄養価も高いです。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、卵、マヨネーズ、調味酢、食塩、醤油、こしょう	エネルギー	357kcal	炭水化物 1.5g
	たんぱく質	24.3g	食塩相当量 0.5g
	脂質	29.2g	

副菜

冷

■ 手作りゆず大根

手作りならではの、ゆずの香りがしっかり香るゆず大根は消化を助けてくれる箸休めになります。

原材料名	栄養成分表示		
大根、調味酢、ゆず	エネルギー	286kcal	炭水化物 5.0g
	たんぱく質	0.5g	食塩相当量 0.0g
	脂質	30.1g	

■ 里芋とイカの煮物

温

生の里芋は味も風味も抜群です。下処理に手間がかかるのでなかなか家庭では敬遠するメニューですが、大切にしたいほっこり家庭料理のひとつです。

原材料名	栄養成分表示		
里芋、するめいか、みりん、料理酒、砂糖、和風だし、醤油	エネルギー	101kcal	炭水化物 18.5g
	たんぱく質	5.3g	食塩相当量 0.9g
	脂質	0.3g	

■ ブロッコリーとコーンのサラダ

冷

黄色と緑の彩鮮やかでツナのコクがあるサラダです。

原材料名	栄養成分表示		
ブロッコリー、ツナ缶、コーン（ホール）、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	64kcal	炭水化物 8.2g
	たんぱく質	7.5g	食塩相当量 1.2g
	脂質	1.0g	

■ じゃがいもと豚肉のガーリック炒め

温

ご飯が進む系がたっぷりおかずです。じゃがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	135kcal	炭水化物 19.0g
	たんぱく質	7.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質	5.1g	

■ れんこんチップス（のりしお）

温

れんこんは、ビタミン、ミネラル、食物繊維としっかり栄養があります。お子様もバリバリ食べやすいチップスにしました。あおさでミネラルもプラスです。

原材料名	栄養成分表示		
れんこん	エネルギー	56kcal	炭水化物 13.2g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 0.1g
	脂質	0.1g	

■ 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するごはんがたべとなる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	炭水化物 12.4g
	たんぱく質	7.1g	食塩相当量 0.9g
	脂質	8.7g	

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