



主菜

☆ ■ カリバタチキン

温

ガーリックとバターが食欲をそそる1品です
あたためはラップをかけずお願いします。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、バター、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	388kcal
	たんぱく質	26.0g
	脂質	32.7g
	炭水化物	0.4g
	食塩相当量	2.3g

■ 親子煮

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、玉ねぎ、卵、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	20.3g
	脂質	19.3g
	炭水化物	18.6g
	食塩相当量	3.3g

☆ ■ エビフライ

温

手作りエビフライです。
くしゃっと折り目を付けたアルミホイルに並べて、オーブン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下さい。

原材料名	栄養成分表示	
のはし海老、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	349kcal
	たんぱく質	28.3g
	脂質	22.4g
	炭水化物	11.1g
	食塩相当量	0.7g

☆ ■ 鶏肉の玉ねぎソース

温

玉ねぎをひと手間かけて甘くておいしいソースにします。今日は鶏肉と合わせてお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、玉ねぎ、油、醤油、米酢、ごま油、砂糖	エネルギー	250kcal
	たんぱく質	15.9g
	脂質	20.6g
	炭水化物	2.1g
	食塩相当量	0.4g

■ ロールキャベツ

温

家庭では手間のかかるロールキャベツをお届けします。手作りの味はホッとする味です。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、卵、食塩、こしょう	エネルギー	237kcal
	たんぱく質	18.1g
	脂質	18.6g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	0.3g

☆ ■ マカロニサラダ

冷

定番常備菜であると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
マカロニ、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ローズマ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	205kcal
	たんぱく質	4.2g
	脂質	13.1g
	炭水化物	20.0g
	食塩相当量	0.5g

■ 切り昆布の煮物

温

昆布は胃腸の調子を整えたり、むくみの解消、カルシウムたっぷりで骨を強くするなど嬉しい栄養がたっぷり詰まっています。ごはんに合う定番煮物です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切り昆布、料理酒、みりん、砂糖、和風だし、醤油、ごま油、油揚げ、いりごま	エネルギー	171kcal
	たんぱく質	3.4g
	脂質	7.0g
	炭水化物	26.1g
	食塩相当量	4.4g

☆ ■ 炒りこんにやく

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにやくがメインの副菜です。

原材料名	栄養成分表示	
こんにやく、もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	4.7g
	脂質	5.9g
	炭水化物	19.3g
	食塩相当量	2.3g

☆ ■ ポテトグラタン

温

ビタミンCの多いじゃがいもは野菜嫌いのお子様におすすめの食材の一つです。人気のグラタンにしました。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、チーズ(ビザ用)、ベーコン、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	142kcal
	たんぱく質	6.5g
	脂質	6.2g
	炭水化物	19.9g
	食塩相当量	1.6g

■ 豆もやしのナムル

冷

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい大豆イソフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえは定番なナムルにしました。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豆もやし、ごま油、中華だし、食塩、いりごま	エネルギー	78kcal
	たんぱく質	3.7g
	脂質	7.0g
	炭水化物	2.3g
	食塩相当量	1.0g

■ かぼちゃとチーズの春巻き

温

栄養を豊富にバランスよく含む緑葉食野菜のかぼちゃを春巻の皮で包みました。
☆お早めにお食べください。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、スライスチーズ、春巻の皮、油	エネルギー	313kcal
	たんぱく質	7.7g
	脂質	22.7g
	炭水化物	23.6g
	食塩相当量	1.0g

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。