



主菜

★ ■ 鶏肉の味噌漬け焼き

温

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があると言われています。

★ ■ ソースチキンカツ

温

ごはんが進むうまみたっぷりソースをぐらせました。余分な油が少なく、高たんぱく低脂肪な鶏胸肉を使っています。☆お早めにお召し上がりください。

■ 手作り塩サバ

温

脂ののっておいしい鯖を手作りの塩サバにしました。天然塩でつくったほっとする味です。

★ ■ ささみスティック（のりしお）

温

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。

■ 豆腐ハンバーグ

温

あっさり、ヘルシーな豆腐ハンバーグです。
低脂肪、高たんぱくな豆腐は積極的に取りたい食材の1つです。
ボン酢をかけてお召し上がりいただくのがおすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、あわせ味噌、砂糖、料理酒	エネルギー	318kcal	炭水化物 0.3g
	たんぱく質	23.4g	食塩相当量 0.1g
	脂質	25.8g	

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、卵、油、パン粉、ウスターソース、ケチャップ、みりん、砂糖、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	374kcal	炭水化物 32.4g
	たんぱく質	32.7g	食塩相当量 1.1g
	脂質	13.4g	

原材料名	栄養成分表示		
鯖、食塩	エネルギー	172kcal	炭水化物 0.9g
	たんぱく質	16.6g	食塩相当量 0.2g
	脂質	13.5g	

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	185kcal	炭水化物 8.4g
	たんぱく質	31.2g	食塩相当量 0.2g
	脂質	3.7g	

原材料名	栄養成分表示		
豆腐（もめん）、豚ひき肉、玉ねぎ、油、細ねぎ、食塩、こしょう	エネルギー	226kcal	炭水化物 12.2g
	たんぱく質	17.0g	食塩相当量 0.2g
	脂質	14.0g	

副菜

★ ■ ブロッコリーとしらすのデリ風サラダ

冷

トップクラスの栄養を誇るブロッコリー。
ブロッコリーは塩ゆでしてマヨネーズ…もとても美味しいですが、一味工夫したデリ風のサラダをお届けします。

■ サクサクれんこん南蛮タレ

温

ビタミンCが多いれんこんはこの時期にお勧めの食材です。
南蛮タレに絡めました。お弁当にも◎です。

★ ■ ちくわの磯部揚げ

温

給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですのでMENUに入れました。☆お早めにお召し上がりください。

★ ■ 和風チーズオムレツ

温

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

■ おなかうれしい食物繊維たっぷりわかめとキャベツのナムル

冷

酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

■ ハムと大根のマリネ

冷

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		
ブロッコリー、卵、マヨネーズ、めんつゆ、しらす、にんにく、食塩、ブラックペッパー	エネルギー	64kcal	炭水化物 4.4g
	たんぱく質	6.1g	食塩相当量 1.1g
	脂質	3.2g	

原材料名	栄養成分表示		
れんこん、油、調味酢、片栗粉、醤油、砂糖	エネルギー	251kcal	炭水化物 32.5g
	たんぱく質	5.5g	食塩相当量 0.3g
	脂質	12.1g	

原材料名	栄養成分表示		
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり	エネルギー	178kcal	炭水化物 16.3g
	たんぱく質	10.8g	食塩相当量 1.4g
	脂質	8.3g	

原材料名	栄養成分表示		
卵、長いも、チーズ（ビザ用）、ピーマン、マヨネーズ、白だし、ウインナー、にんじん、刻みのり	エネルギー	284kcal	炭水化物 9.2g
	たんぱく質	12.1g	食塩相当量 1.6g
	脂質	22.9g	

原材料名	栄養成分表示		
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	35kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質	2.7g	食塩相当量 2.3g
	脂質	0.3g	

原材料名	栄養成分表示		
大根、調味酢、ロースハム、エクストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	173kcal	炭水化物 4.5g
	たんぱく質	1.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質	17.0g	

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。

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な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