



主菜

☆ ■ 韓国風蒸し鶏

温

じっくり蒸して余分な脂を落とした鶏肉を韓国風の辛みそでお召し上がりいただく1品です。レタスなどで巻いてお召し上がりいただくのもおすすめです。タレは別添となります。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、生姜、サムジャン、キムチ、砂糖、ごま油、米酢、塩、いりごま	エネルギー	245kcal
	たんぱく質	18.2g
	脂質	19.3g
	炭水化物	1.7g
	食塩相当量	1.5g

☆ ■ ミラノ風カツレツ

温

不足しがちな栄養素をプラス。カルシウムの多い粉チーズの風味をかかせたカツレツです。お好みでケチャップやソースをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、パン粉、卵、小麦粉、パルメザンチーズ、パセリ	エネルギー	284kcal
	たんぱく質	30.8g
	脂質	6.0g
	炭水化物	28.4g
	食塩相当量	0.5g

☆ ■ アジのソテー（バター醤油）

温

意識しないと取ることがなかなかできないDHA,EPAを豊富に含むアジをソテーし食べやすいバター醤油味で味付けしました。

原材料名	栄養成分表示	
アジ、油、バター、醤油、食塩、こしょう	エネルギー	117kcal
	たんぱく質	18.9g
	脂質	3.5g
	炭水化物	3.9g
	食塩相当量	0.3g

■ 豚肉とニラの玉子炒め

温

ビタミンたっぷり疲労回復におすすめのニラと豚肉、卵でエネルギーを補給。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、にら、オイスターソース、ごま油、醤油、料理酒、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	165kcal
	たんぱく質	13.7g
	脂質	10.5g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	2.8g

■ 鶏肉のカレー照り焼き

温

いつもの鶏の照り焼きにカレー粉をプラスしてガツンとパンチがあっごはんが進む味付けにしました。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、カレー粉	エネルギー	327kcal
	たんぱく質	22.7g
	脂質	24.8g
	炭水化物	3.2g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ 小松菜とちくわの胡麻和え

冷

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を定番胡麻和えに。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、いりごま、めんつゆ、砂糖	エネルギー	50kcal
	たんぱく質	4.1g
	脂質	1.6g
	炭水化物	7.5g
	食塩相当量	0.4g

☆ ■ 豚バラ大根

温

豚バラがこっくり大根の甘みを引き出します。

原材料名	栄養成分表示	
大根、豚バラ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、細ねぎ	エネルギー	100kcal
	たんぱく質	3.4g
	脂質	5.5g
	炭水化物	9.2g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ きのこと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上げました。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	204kcal
	たんぱく質	10.4g
	脂質	16.5g
	炭水化物	5.7g
	食塩相当量	1.1g

■ 切干大根のやみつきサラダ

冷

栄養たっぷりの切干大根を使ったやみつき系サラダです。辛い物が好きでしたら、ラー油をかけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、ツナ缶、切干大根、マヨネーズ、調味酢、中華だし、ごま油、食塩、こしょう	エネルギー	111kcal
	たんぱく質	6.0g
	脂質	5.6g
	炭水化物	10.4g
	食塩相当量	1.2g

■ カニカマとわかめの酢の物

冷

食物繊維とミネラルが豊富なわかめは意識して取り入れたい食品の1つです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、カニカマ、わかめ	エネルギー	248kcal
	たんぱく質	2.3g
	脂質	25.7g
	炭水化物	3.5g
	食塩相当量	1.2g

■ 豚キムチ

温

発酵食品であるキムチは乳酸菌などお腹に嬉しい栄養がたっぷりです。定番豚キムチにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、キムチ、豚バラ、長ねぎ、ごま油、にら、食塩、こしょう	エネルギー	95kcal
	たんぱく質	4.5g
	脂質	7.2g
	炭水化物	4.8g
	食塩相当量	1.3g

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