



主菜

☆ ■ 酢豚

温

工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作り酢豚です。緑黄色野菜も一緒に取れます。

■ ポン酢だれ香る ねぎ唐揚げ

温

から揚げに甘ずっぱいたれを絡めました。食欲が落ちても食べやすい1品です。

☆ ■ ししやもフライ

温

丸ごと食べられて栄養満点のししやもを食べやすいようにフライにしました。

☆ ■ 台湾風ひき肉の甜麺醤炒め

温

ご飯にかけても、麺に合わせても、豆腐の薬味としてももちろんそのままでもレタスで包んでも◎
あとと便利な1品です。
お好みでラー油や山椒を合わせてお召上がりください。

■ 鶏肉のバーベキューグリル

温

ケチャップ&ソースをベースにした鶏肉のグリルです。

原材料名	栄養成分表示	
豚バラブロック、ケチャップ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、調味酢、みりん、中華だし、ごま油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	801kcal
	炭水化物	9.1g
	たんぱく質	12.2g
脂質	83.8g	食塩相当量 3.6g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、油、ポン酢、砂糖、片栗粉、食塩、細ねぎ、こしょう	エネルギー	406kcal
	炭水化物	17.9g
	たんぱく質	26.4g
脂質	27.2g	食塩相当量 0.3g

原材料名	栄養成分表示	
ししやも、卵、油、パン粉、小麦粉	エネルギー	216kcal
	炭水化物	28.4g
	たんぱく質	11.0g
脂質	6.9g	食塩相当量 0.7g

原材料名	栄養成分表示	
、豚ひき肉、にら、甜麺醤、にんにくの芽、食塩、こしょう	エネルギー	274kcal
	炭水化物	4.9g
	たんぱく質	13.8g
脂質	24.4g	食塩相当量 0.4g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ケチャップ、ウスターソース、はちみつ（国産）、食塩、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	397kcal
	炭水化物	6.8g
	たんぱく質	22.9g
脂質	32.5g	食塩相当量 0.6g

☆ ■ ごぼうサラダ

冷

根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。

☆ ■ 切干大根の煮物

温

定番常備菜の切干大根の煮物です。不足しがちな食物繊維とカルシウムが豊富です。

■ チキンとセロリのアジアンサラダ

冷

デリにあるアジアンサラダをご家庭に☆さっぱりいつもと違った味が気分をリフレッシュしてくれるサラダです。
☆お早めにお召上がりください

☆ ■ ポテトサラダ

冷

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

■ キャロット・ラペ

冷

にんじんの栄養は脂溶性ですので、エキストラバージンオリーブオイルを使ったにんじんのサラダです。栄養たっぷりの人参がたっぷり食べられます。

■ 五目豆

温冷

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいにしてくれる食物繊維たっぷりの根菜類がたっぷり取れます。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、マヨネーズ、めんつゆ、調味酢、いりごま	エネルギー	92kcal
	炭水化物	14.3g
	たんぱく質	2.3g
脂質	4.0g	食塩相当量 1.0g

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切干大根、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	67kcal
	炭水化物	14.5g
	たんぱく質	1.9g
脂質	0.1g	食塩相当量 0.5g

原材料名	栄養成分表示	
水菜、むね肉、パプリカ、パプリカ、セロリ、細ねぎ、レモン汁、砂糖、ごま油、フライドオニオン	エネルギー	84kcal
	炭水化物	10.3g
	たんぱく質	9.7g
脂質	1.3g	食塩相当量 1.4g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、にんじん、きゅうり、ローズマリー、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	97kcal
	炭水化物	19.1g
	たんぱく質	3.5g
脂質	2.7g	食塩相当量 1.5g

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、エキストラバージンオリーブオイル、リンゴ酢、砂糖、食塩	エネルギー	66kcal
	炭水化物	16.3g
	たんぱく質	1.7g
脂質	0.2g	食塩相当量 1.6g

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにゃく、ごぼう、料理酒、みりん、にんじん、醤油、砂糖、和風だし、干ししいたけ（国産）	エネルギー	125kcal
	炭水化物	15.7g
	たんぱく質	7.0g
脂質	3.6g	食塩相当量 0.9g

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