



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。

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	食塩相当量 3.6g
	脂質 83.8g	

☆ ■ 豆腐ハンバーグ (デミチーズソース)

温

あっさり、ヘルシー、たんぱく質がしっかりとれる豆腐ハンバーグにこっくりデミソースとチーズでお召し上がりいただく1品です。

原材料名	栄養成分表示	
豆腐 (もめん)、豚ひき肉、玉ねぎ、スライスチーズ、デミグラスソース、油、食塩、こしょう	エネルギー 303kcal	炭水化物 11.7g
	たんぱく質 21.2g	食塩相当量 0.9g
	脂質 21.2g	

☆ ■ リニューアルしたアジフライ

温

DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
アジ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 254kcal	炭水化物 29.0g
	たんぱく質 21.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質 6.5g	

■ いろいろ使えるミートソース

温

パスタやうどんとあえても、チーズをのせて焼いても、パンにつけても、ドリアにしても…いろいろと気分に合わせてお召し上がりいただける手作りミートソースです。

原材料名	栄養成分表示	
トマト缶、合いびき肉、玉ねぎ、小麦粉、砂糖、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 185kcal	炭水化物 15.9g
	たんぱく質 8.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質 11.0g	

■ にんにく醤油のスタミナ丼の具

温

ニラとにんじん、ひき肉でごはんが進む1品に。丼やお弁当があると便利な1品です。ニラは疲労回復効果が高く、積極的にとりたい食材の1つです。

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、にら、にんじん、甜麺醬、ごま油、醤油、食塩、いりごま、にんにく、こしょう、豆板醤	エネルギー 187kcal	炭水化物 5.9g
	たんぱく質 10.0g	食塩相当量 1.4g
	脂質 15.2g	

☆ ■ 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。

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 79kcal	炭水化物 11.0g
	たんぱく質 2.0g	食塩相当量 1.0g
	脂質 4.0g	

■ かぼちゃのグラタン

温

かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防にもおすすめの野菜です。下からがぼと取り分けて、ラップをかけてあたためるとチーズがトロっと復活します。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、チーズ (ビザ用)、小麦粉、合いびき肉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 221kcal	炭水化物 30.1g
	たんぱく質 9.1g	食塩相当量 0.6g
	脂質 8.9g	

☆ ■ 水菜とささみの中華和え

冷

シャキシャキとした食感の水菜はビタミンCが多く、風邪予防におすすめの食材です。カルシウムも多いのでこれから身体のできるお子様や女性にも特におすすめです。ささみと中華和えにすることで食べやすくしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ポン酢、水菜、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー 74kcal	炭水化物 4.1g
	たんぱく質 13.5g	食塩相当量 1.6g
	脂質 0.4g	

☆ ■ 小松菜&ツナサラダ

冷

カルシウムたっぷり小松菜のお浸し+ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、マヨネーズ、ツナ缶、めんつゆ、かつお節	エネルギー 41kcal	炭水化物 4.4g
	たんぱく質 4.1g	食塩相当量 1.1g
	脂質 1.2g	

■ 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	
大根、調味酢、ローズハム、エストラージンオーリーブオイル、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	

■ 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。

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	食塩相当量 0.5g
	脂質 0.1g	

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