



主菜

☆ ■ 大葉とチーズのつくね

大葉で風味をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。
さっぱりしながらも食べごたえのある1品です。

☆ ■ おうちで楽しむ HAPPYガパオのもと

あたためてごはんにかけてたらガパオライスの完成です。目玉焼きをのせるとさらに本格的です。

☆ ■ エビと卵のチリソース炒め

温

ご飯が進む定番中華です。
ラップをかけて温めてください。

■ 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きかせたカツレツです。
お好みにケチャップやソースをかけてお召し上がりください。

■ ハニーマスタードチキン

温

こっくり甘く、ご飯にも合うよう醤油を入れています。辛くない粒マスタードを使用していますので
お子様も安心してお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、はんぺん、スライスチーズ、油、食塩、大葉、こしょう	エネルギー	245kcal
	たんぱく質	21.5g
	脂質	17.8g
	炭水化物	2.1g
	食塩相当量	1.7g

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、バジル、ナンブラー、砂糖、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー	140kcal
	たんぱく質	13.2g
	脂質	8.5g
	炭水化物	4.5g
	食塩相当量	1.1g

原材料名	栄養成分表示	
バナイイエビ、長ねぎ、ケチャップ、調味酢、砂糖、ごま油、生姜、中華だし、にんにく、にんにく、豆板醤、食塩、こしょう	エネルギー	116kcal
	たんぱく質	8.8g
	脂質	3.3g
	炭水化物	14.3g
	食塩相当量	0.9g

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	390kcal
	たんぱく質	29.2g
	脂質	25.5g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	0.5g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、粒マスタード、はちみつ（国産）、醤油、油	エネルギー	335kcal
	たんぱく質	23.0g
	脂質	27.6g
	炭水化物	0.8g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ 豚肉とセロリの香味和え

冷

セロリのシャキシャキと豚肉の柔らかな食感が美味しいさっぱり和え物です。香味野菜の香りがふわっと肩の力を抜いてくれます。

☆ ■ 鶏と大葉の梅春巻き

温

梅干しと青じそをたっぷり使った春巻きです。トースターでグリルで温めなおしがおすすです（一度ぐ少しグシャっとしたアルミホイルをひらいて敷くとよいです）。

☆ ■ 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☆さっぱりいとも違った味が気分をリフレッシュしてくれるサラダです。
☆お早めにお召し上がりください

■ ほうれん草の白和え

冷

豆腐、緑黄色野菜、おなかにうれしいこんにゃくがたっぷり入った心もホッとする白和えです。

■ オクラとミニトマトのピクルス

さっぱり野菜をたくさん、ビタミンをたっぷりとっていただける1品です。お弁当の彩にも◎

■ フライドポテトとベーコンのカレー和え

温

フライドポテトをカレー粉とベーコン、フライドオニオンであえた1品です。フライパンで少しの油と温めるとさらに美味しくお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
セロリ、にんにく、豚ロース（しゃぶしゃぶ用）、ポン酢、みょうが、砂糖、エクストラバージンオリーブオイル	エネルギー	177kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	16.2g
	炭水化物	7.9g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、春巻の皮、梅干し（はちみつ）、油、大葉	エネルギー	242kcal
	たんぱく質	16.6g
	脂質	11.7g
	炭水化物	19.8g
	食塩相当量	2.7g

原材料名	栄養成分表示	
水菜、セロリ、むね肉、細ねぎ、パプリカ、パプリカ、レモン汁、砂糖、ごま油、フライドオニオン	エネルギー	110kcal
	たんぱく質	9.2g
	脂質	3.8g
	炭水化物	12.3g
	食塩相当量	1.2g

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、つきこんにゃく、にんじん、ほうれん草、砂糖、醤油、いりごま、和風だし	エネルギー	161kcal
	たんぱく質	11.3g
	脂質	9.0g
	炭水化物	11.9g
	食塩相当量	1.6g

原材料名	栄養成分表示	
調味酢、きゅうり、ミニトマト、パプリカ（黄）、おくら	エネルギー	48kcal
	たんぱく質	0.6g
	脂質	0.1g
	炭水化物	11.6g
	食塩相当量	0.4g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、ベーコン、油、カレー粉、フライドオニオン、食塩	エネルギー	120kcal
	たんぱく質	3.5g
	脂質	4.0g
	炭水化物	24.0g
	食塩相当量	1.1g

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。