



## 主菜

### ☆ ■ チキンのトマト煮込み

温

家庭で作るには少し手間のかかる煮込み料理です。  
チキンをトマトソースで煮込んだイタリアンな一品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、トマト缶、玉ねぎ、エグスター、 トラパーズオイル、砂糖、コンソメ、にんにく、食塩、こ しょう	エネルギー 266kcal	炭水化物 12.3g
	たんぱく質 17.6g	食塩相当量 1.2g
	脂質 17.5g	

### ☆ ■ 鶏肉の手作りしょうゆ麹漬け焼き

温

しょうゆ麹も手作りです。しょうゆ麹は、米麹の酵素の力で  
素材の旨みを引き出してくれる発酵調味料。  
塩味がやわらかく、自然な甘みとコクが生まれるので、家庭料理がぐっとおいしくなります。体にやさしい発酵の力を、毎日  
のごはんに取り入れています。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、醤油麹	エネルギー 351kcal	炭水化物 8.0g
	たんぱく質 24.1g	食塩相当量 0.1g
	脂質 26.0g	

### ☆ ■ エビフライ

温

手作りエビフライです。  
くしゃと折り目を付けたアルミホイルに並べて、オーブントースターで温めるとさくっと復活します。  
☆お早めにお召し上がり下さい。

原材料名	栄養成分表示	
のほし海老、油、パン粉、卵、小 麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 244kcal	炭水化物 25.4g
	たんぱく質 30.2g	食塩相当量 0.7g
	脂質 3.1g	

### ■ 回鍋肉

温

甜麺醬がコクとうまみを+。  
野菜がたっぷり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、豚バラ、長ねぎ、ビーマ ン、甜麺醬、中華だし、ごま油、 料理酒	エネルギー 178kcal	炭水化物 7.7g
	たんぱく質 5.4g	食塩相当量 2.1g
	脂質 15.4g	

### ■ 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	炭水化物 3.2g
	たんぱく質 22.7g	食塩相当量 0.6g
	脂質 24.8g	

### ☆ ■ れんこんのきんぴら

温

シャキシャキとした歯ごたえが美味しいれんこんをきんぴらにしました。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、にんじん、料理酒、み りん、醤油、砂糖、油	エネルギー 93kcal	炭水化物 19.9g
	たんぱく質 2.2g	食塩相当量 0.3g
	脂質 0.3g	

### ☆ ■ 春野菜のピクルス

冷

春野菜をさっぱりとした彩りのよいピクルスにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、調味酢、アスパラガス、 にんじん、パプリカ、パプリカ	エネルギー 391kcal	炭水化物 8.2g
	たんぱく質 2.1g	食塩相当量 0.0g
	脂質 40.3g	

### ■ 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やくがたっぷり入った心もホッとする白和えです。

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 132kcal	炭水化物 11.5g
	たんぱく質 10.6g	食塩相当量 0.3g
	脂質 6.9g	

### ☆ ■ 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ため、おいしさも栄養も◎です。

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	食塩相当量 1.5g
	脂質 2.7g	

### ■ はるさめサラダ

冷

さっぱり食べやすい定番常備菜の1つです。冷蔵庫にあると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、春雨、ポン酢、にんじ ん、ローズマリー、ごま油、砂糖、 中華だし、いりごま	エネルギー 74kcal	炭水化物 14.2g
	たんぱく質 2.6g	食塩相当量 2.1g
	脂質 1.1g	

### ■ ツナこんぶキャベツ

冷

食物繊維が多く、先に食べると血糖値が急激に上がらず健康管理におすすめな食材の  
キャベツですが、生では量が食べられないので、火を通して美味しく食べられる  
和風のサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ツナ缶、塩昆布、ごま 油	エネルギー 64kcal	炭水化物 9.5g
	たんぱく質 7.0g	食塩相当量 2.5g
	脂質 0.8g	

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。フライ類はくしゃとしたアルミホイルに乗せてトースターもおおすすめです。

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