



主菜

温

鶏肉の甘辛唐揚げ

名古屋風の甘辛タレを絡めた唐揚げです。
☆お早めにお召し上がり下さい。

温

甘辛タレつくね

低脂肪、高たんぱくな豆腐と鶏ひき肉を甘辛タレのつくねに。積極的に取りたい食材の1つです。

温

手作り塩サバ

脂がのっておいしい鯖を手作りの塩サバにしました。天然塩でつくったほっとする味です。

温

ミラノ風カツレツ

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。
お好みでケチャップやソースをかけてお召し上がりください。

温

野菜とお肉が入ったビビンバの具

ニラとひき肉でパワーのつく一品です。ご飯にのせてもりもりと召し上がってください。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、料理酒、みりん、油、和風だし、醤油、砂糖、いりごま、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	472kcal	炭水化物 13.7g
	たんぱく質	24.6g	食塩相当量 3.2g
	脂質	35.9g	

原材料名	栄養成分表示		
鶏ひき肉、豆腐（絹ごし）、卵、みりん、醤油、ごま油、砂糖、片栗粉、食塩、いりごま	エネルギー	247kcal	炭水化物 14.6g
	たんぱく質	14.9g	食塩相当量 2.6g
	脂質	14.9g	

原材料名	栄養成分表示		
鯖、食塩	エネルギー	169kcal	炭水化物 0.2g
	たんぱく質	16.5g	食塩相当量 2.2g
	脂質	13.4g	

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	エネルギー	395kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質	29.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質	25.8g	

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、食塩、いりごま、にんにく、こしょう、豆板醤	エネルギー	183kcal	炭水化物 6.1g
	たんぱく質	10.2g	食塩相当量 1.8g
	脂質	14.5g	

副菜

温

高野豆腐の卵とじ♪

高野豆腐をこんなに子供が食べるなんて！とよくご連絡をいただく人気メニューのひとつです。
お好みで紅ショウガをあわせてお召し上がりください。

冷

豆もやしのナムル

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい大豆イソフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえば定番なナムルにしました。
☆お早めにお召し上がりください。

温

ちくわのバルメザンチーズ磯部揚げ

人気のちくわの磯部揚げにバルメザンチーズを入れて、コクと栄養価をUPしました。☆お早めにお召し上がりください。

冷

ささみときゅうりの韓国風ナムル

韓国風の和え物です。
高たんぱく低脂肪のささみ、ミネラル豊富なわかめを入れて栄養価をUPしました。

冷

ツナこんぶキャベツ

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。

冷

さつまいものレモンマスタートサラダ

ビタミンCが多いさつまいもは免疫UPにもおすすめの野菜です。
レモンマスタートですっきりした食べやすいサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示		
卵、醤油、高野豆腐、みりん、和風だし、砂糖、紅生姜	エネルギー	214kcal	炭水化物 23.9g
	たんぱく質	14.0g	食塩相当量 7.3g
	脂質	7.2g	

原材料名	栄養成分表示		
豆もやし、ごま油、中華だし、食塩、いりごま	エネルギー	76kcal	炭水化物 2.2g
	たんぱく質	3.4g	食塩相当量 1.0g
	脂質	6.8g	

原材料名	栄養成分表示		
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり、バルメザンチーズ	エネルギー	200kcal	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	8.9g	食塩相当量 1.5g
	脂質	11.6g	

原材料名	栄養成分表示		
ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、中華だし、ごま油、いりごま、砂糖	エネルギー	94kcal	炭水化物 5.1g
	たんぱく質	13.4g	食塩相当量 2.4g
	脂質	3.2g	

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	106kcal	炭水化物 9.4g
	たんぱく質	6.5g	食塩相当量 1.4g
	脂質	5.8g	

原材料名	栄養成分表示		
さつまいも、マヨネーズ、粒マスタート、レモン汁	エネルギー	143kcal	炭水化物 27.5g
	たんぱく質	1.0g	食塩相当量 0.3g
	脂質	4.7g	

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