



主菜

☆ ■ チキンの鬼おろしポン酢

さっぱりあっさり食べやすい手作り食べるおろしダレとチキンと一緒に召し上がいただけます。

■ ヤンニョムチキン

多くの方にお召し上がり頂けますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。

☆ ■ 鯖のみそ漬け焼き

温

鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む1品です。

☆ ■ 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◎
あると便利な1品です。
お好みでラー油や山椒を合わせて召し上がください。

■ 味噌ポーク

温

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があるとされています。

原材料名	栄養成分表示	
大根、しめじ、えのき、ポン酢、 細ねぎ、砂糖、醤油、食塩、も も肉	エネルギー	29kcal
	たんぱく質	1.5g
	脂質	0.1g
	炭水化物	6.3g
	食塩相当量	1.7g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、クチャップ、みりん、油、 片栗粉、醤油、中華だし、コチュ ジャン、にんにく、はちみつ、こし う、食塩	エネルギー	214kcal
	たんぱく質	30.7g
	脂質	7.6g
	炭水化物	7.8g
	食塩相当量	1.7g

原材料名	栄養成分表示	
鯖、合わせみそ、料理酒、砂糖	エネルギー	185kcal
	たんぱく質	15.7g
	脂質	12.4g
	炭水化物	6.5g
	食塩相当量	1.5g

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	206kcal
	たんぱく質	14.9g
	脂質	13.4g
	炭水化物	10.5g
	食塩相当量	1.3g

原材料名	栄養成分表示	
豚ロース、こしょう味噌、砂糖、み りん、料理酒	エネルギー	312kcal
	たんぱく質	20.8g
	脂質	19.9g
	炭水化物	12.4g
	食塩相当量	1.7g

☆ ■ ちくわのバルメザンチーズ磯部揚げ

温

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。

☆ ■ 6品目の中華サラダ

冷

もやしのシャキシャキ、きゅうりのぱりぱり、きくらげのコリコリと食感が美味しいサラダです。

☆ ■ たことかめの酢の物

冷

たこはアンチエイジングに効果的なビタミンEや細胞の免疫力を高める亜鉛が多く含まれていますので疲れた時にもおすすめです。

■ 麻婆春雨

温

ひき肉と野菜のだしを春雨がたっぷり吸った1品です。
温めの際はラップをかけてチンしてください。

■ ごろっとさつまいも塩揚げ

温

食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

■ 玉ねぎドレッシング♪豆トマトサラダ

冷

冷えたトマトとさつまいものドレッシングが合います。イソフラボンたっぷりの大豆も平気でたっぷり食べられます。

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
	たんぱく質	8.9g
	脂質	11.6g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	1.5g

原材料名	栄養成分表示	
もやし、きゅうり、ポン酢、ローズハ ム、にんじん、春雨、中華だし、 ごま油、砂糖、きくらげ（干切 り）、いりごま	エネルギー	85kcal
	たんぱく質	3.6g
	脂質	3.3g
	炭水化物	11.7g
	食塩相当量	1.4g

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、生姜、たこ、わ かめ	エネルギー	44kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	0.3g
	炭水化物	8.8g
	食塩相当量	1.2g

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、春雨、長ネギ、中 華だし、ごま油、にんにく、醤油、 おろししょうが	エネルギー	224kcal
	たんぱく質	9.2g
	脂質	11.7g
	炭水化物	23.4g
	食塩相当量	0.3g

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、油、食塩	エネルギー	209kcal
	たんぱく質	1.2g
	脂質	5.7g
	炭水化物	43.0g
	食塩相当量	1.1g

原材料名	栄養成分表示	
トマト、大豆、玉ねぎ、米酢、醬 油、砂糖、いりごま、エクストラ バージンオリーブオイル	エネルギー	110kcal
	たんぱく質	6.3g
	脂質	5.4g
	炭水化物	11.5g
	食塩相当量	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。

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。