



主菜

温

鶏肉のカレー照り焼き

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つてごはんが進む味付けにしました。

温

豆腐ハンバーグ

あっさり、ヘルシーな豆腐ハンバーグです。
低脂肪、高たんぱくな豆腐は積極的に取りたい食材の1つです。
ポン酢をかけてお召し上がりいただくのがおすすめです。

温

たらの味噌マヨ焼き

甘くてこっくり美味しいみそだれで高たんぱく低脂肪のたらを焼きます。

温

たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具

鶏そぼろと炒り卵の2色丼の具です。あたためてごはんにかけてたら2色丼の完成です。

温

豚肉とニラの玉子炒め

ビタミンたっぷり疲労回復におすすめのニラと豚肉、卵でエネルギーを補給。
中華風の炒め物にしました。

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	356kcal	炭水化物 10.5g
	たんぱく質	23.0g	食塩相当量 0.8g
	脂質	25.1g	

原材料名	栄養成分表示		
豆腐（もめん）、豚ひき肉、玉ねぎ、油、細ねぎ、食塩、こしょう	エネルギー	267kcal	炭水化物 6.0g
	たんぱく質	14.8g	食塩相当量 0.2g
	脂質	22.4g	

原材料名	栄養成分表示		
たら（切り身）、油、みりん、味噌、マヨネーズ、砂糖、醤油、醤油	エネルギー	90kcal	炭水化物 2.1g
	たんぱく質	12.3g	食塩相当量 0.4g
	脂質	4.3g	

原材料名	栄養成分表示		
鶏ひき肉、卵、醤油、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー	232kcal	炭水化物 14.9g
	たんぱく質	17.0g	食塩相当量 2.4g
	脂質	11.4g	

原材料名	栄養成分表示		
豚こま切れ、卵、にら、オイスターソース、ごま油、醤油、料理酒、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	182kcal	炭水化物 2.2g
	たんぱく質	12.9g	食塩相当量 1.4g
	脂質	13.6g	

副菜

温

筑前煮

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

温冷

夏野菜の焼き浸し

ズッキーニはビタミンCや食物繊維を多く含みます。ビタミンたっぷりの多品目の野菜を取れる1品です。

温

きんぴらごぼう

定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないもののひとつですのでMENUに取り入れました。

冷

チキンとセロリのアジアンサラダ

デリにあるアジアンサラダをご家庭に☆さっぱりいつもと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

温冷

こんにやくとしめじの旨だしきんぴら

食物繊維は腸内の善玉菌のえさとなり腸内環境を整え身体の中をきれいにしてくれます。
食物繊維の多いこんにやくときのこを定番常備菜にしました。

冷

人参と塩昆布のナムル

朝食やお弁当に最適。塩昆布とゴマ油で人参がたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示		
#N/A	エネルギー	139kcal	炭水化物 23.8g
	たんぱく質	4.5g	食塩相当量 1.1g
	脂質	2.8g	

原材料名	栄養成分表示		
ズッキーニ、なす、ピーマン、かぼちゃ、油、めんつゆ	エネルギー	76kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質	1.9g	食塩相当量 0.3g
	脂質	5.2g	

原材料名	栄養成分表示		
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	97kcal	炭水化物 21.8g
	たんぱく質	1.8g	食塩相当量 1.6g
	脂質	0.1g	

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、水菜、セロリ、パプリカ、パプリカ、細ねぎ、レモン汁、砂糖、ごま油、フライドオニオン	エネルギー	85kcal	炭水化物 8.8g
	たんぱく質	6.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質	3.5g	

原材料名	栄養成分表示		
つきこんにやく、しめじ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	91kcal	炭水化物 19.4g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量 1.9g
	脂質	0.3g	

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、ごま油、塩昆布、いりごま、昆布茶	エネルギー	75kcal	炭水化物 7.0g
	たんぱく質	1.1g	食塩相当量 0.4g
	脂質	5.6g	

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