



主菜

☆ ■ 鶏肉の甘酢あん

温

から揚げに甘酢あんを絡めました。食欲が落ちても食べやすい1品です。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、油、調味酢、片栗粉、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	538kcal
	たんぱく質	26.1g
	脂質	42.1g
	炭水化物	18.2g
	食塩相当量	0.3g

☆ ■ 牛肉と玉ねぎの甘辛煮

温

そのままお皿に盛って牛皿にも、ごはんにかけて丼にも使っていただけます。
甘辛くご飯がたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、牛こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	166kcal
	たんぱく質	12.0g
	脂質	6.2g
	炭水化物	15.2g
	食塩相当量	0.7g

☆ ■ さばのケチャップ煮

温

青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。
甘酸っぱくて食べやすいケチャップ味にいたしました。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、ケチャップ、みりん、砂糖、油、醤油	エネルギー	303kcal
	たんぱく質	17.5g
	脂質	25.2g
	炭水化物	6.1g
	食塩相当量	0.8g

■ おうちで楽しむ HAPPYガパオのもと

温

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。

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、醤油、砂糖、豆板醤、中華だし、こしょう	エネルギー	150kcal
	たんぱく質	13.5g
	脂質	9.5g
	炭水化物	4.7g
	食塩相当量	0.6g

■ 鶏ひき肉と大葉のふわふわつくね

温

ふわふわで甘辛味のつくねです。
大葉で風味をUPしました。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、豆腐（もめん）、料理酒、みりん、油、醤油、食塩、大葉、こしょう	エネルギー	205kcal
	たんぱく質	15.9g
	脂質	10.7g
	炭水化物	9.9g
	食塩相当量	0.5g

■ 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、ピーマン、甜麺醬、中華だし、ごま油、醤油、料理酒	エネルギー	181kcal
	たんぱく質	5.4g
	脂質	15.4g
	炭水化物	8.2g
	食塩相当量	2.1g

☆ ■ 小松菜とじゃこのたまご炒め

温

不足しがちなカルシウムが多く、これから身体のできるお子さんにとってもおすすめの小松菜です。こちらでカルシウムが多いじゃこを食べやすいように卵炒めしました。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、卵、めんつゆ、しらす、砂糖、油、和風だし、食塩、こしょう	エネルギー	60kcal
	たんぱく質	5.1g
	脂質	2.9g
	炭水化物	4.7g
	食塩相当量	0.5g

☆ ■ 豆もやしのナムル

冷

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。

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	40kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂質	1.5g
	炭水化物	4.3g
	食塩相当量	2.4g

☆ ■ じゃがいもと豚肉のガーリック炒め

温

ご飯が進む系がたっぷりおかずです。
じゃがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	135kcal
	たんぱく質	7.7g
	脂質	5.1g
	炭水化物	19.0g
	食塩相当量	0.5g

■ 人参と卵のしりしり

温

栄養たっぷりの人参がたくさん食べられます。色も良く、お弁当の副菜にもお勧めです。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、卵、料理酒、和風だし、油、食塩、いりごま	エネルギー	66kcal
	たんぱく質	4.0g
	脂質	2.3g
	炭水化物	9.1g
	食塩相当量	0.5g

■ 炒り豆腐

冷

ヘルシーで栄養たっぷり、自宅で作るうと思うとひと手間かかる炒り豆腐です。

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、にんじん、鶏ひき肉、しいたけ、卵、醤油、砂糖、ごま油、みりん、料理酒、細ねぎ	エネルギー	178kcal
	たんぱく質	15.4g
	脂質	9.9g
	炭水化物	9.6g
	食塩相当量	1.6g

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。フライ類はくしゃつとしたアルミホイルに乗せてトースターもおすすです。

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