



主菜

■ ローストポーク

温

じっくり熱を加えたローストポークはそのままでも、カットしてチャーハンなどの具にしても、朝食やお弁当に＋しやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示		
豚肉肩ロースかたまり、じゃがいも、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、にんにく、こしょう、ブラックペッパー	エネルギー	223kcal	炭水化物 3.5g
	たんぱく質	12.3g	食塩相当量 2.2g
	脂質	18.5g	

■ チキンカツ

温

高たんぱく、低脂肪で身体を作るむね肉をカツにしました。ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召し上がり下さい。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	369kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質	27.1g	食塩相当量 1.3g
	脂質	24.0g	

■ 揚げサバの玉ねぎ甘酢タレ

温

さっぱり玉ねぎソースが揚げサバにとても合います。

原材料名	栄養成分表示		
鯖、玉ねぎ、料理酒、ポン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	192kcal	炭水化物 2.7g
	たんぱく質	16.8g	食塩相当量 0.9g
	脂質	14.4g	

■ 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て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	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	

■ 塩からあげ

温

HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆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、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	479kcal	炭水化物 10.0g
	たんぱく質	22.7g	食塩相当量 1.4g
	脂質	39.9g	

副菜

冷

■ ささみ＆ブロッコリー和え

和食材の副菜として。生活習慣病予防に最適なブロッコリーをささみと合わせてたっぷり召し上がれます。

原材料名	栄養成分表示		
ささみ、ブロッコリー、マヨネーズ、オイスターソース、いりごま、醤油、からし	エネルギー	155kcal	炭水化物 4.6g
	たんぱく質	15.4g	食塩相当量 0.9g
	脂質	9.9g	

■ サラスパ

冷

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、サラスパ、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、ローズマ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	181kcal	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	3.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質	12.4g	

■ かに玉

温

具もたっぷり入れました。彩りもプラスできますのでお弁当などにも◎です。

原材料名	栄養成分表示		
卵、しいたけ、長ねぎ、カニカマ、オイスターソース、砂糖、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	104kcal	炭水化物 7.2g
	たんぱく質	8.1g	食塩相当量 1.9g
	脂質	5.2g	

■ キャロット・ラペ

冷

にんじんの栄養は脂溶性ですので、エクストラバージンオリーブオイルを使ったにんじんのサラダです。栄養たっぷりの人参がたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、エクストラバージンオリーブオイル、リンゴ酢、砂糖、食塩	エネルギー	229kcal	炭水化物 13.1g
	たんぱく質	0.7g	食塩相当量 2.1g
	脂質	20.1g	

■ 小松菜＆ツナサラダ

冷

カルシウムたっぷり小松菜のお浸し＋ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、マヨネーズ、ツナ缶、めんつゆ、かつお節	エネルギー	96kcal	炭水化物 4.4g
	たんぱく質	3.6g	食塩相当量 0.7g
	脂質	8.0g	

■ 高野豆腐の卵とじ

温

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。

原材料名	栄養成分表示		
卵、みりん、醤油、高野豆腐、和風だし、紅生姜	エネルギー	186kcal	炭水化物 16.8g
	たんぱく質	14.0g	食塩相当量 7.3g
	脂質	7.2g	

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