お届けMENU

主菜

■ ミラノ風カツレツ

温

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。

原材料名	栄養成分表示			
むね肉（国産）、油、パン粉、卵、小麦粉、パルメザンチーズ	エネルギー	384kcal	炭水化物	13.5g
	たんぱく質	27.3g	食塩相当量	0.5g
	脂質	25.6g		

■ タンドリーチキン

温

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。
ごはんにもパンにも合わせやすいので、ばてやすい時期や疲れたときにおすすめての１品です。

原材料名	栄養成分表示			
もも肉（国産）、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー	325kcal	炭水化物	4.3g
	たんぱく質	23.2g	食塩相当量	1.8g
	脂質	25.2g		

副菜

■ なすの肉みそ

温

素揚げしたなすと、肉みそのゴールデンコンビです。

原材料名	栄養成分表示			
なす（国産）、豚ひき肉、砂糖、赤味噌、みりん、食塩、こしょう	エネルギー	107kcal	炭水化物	15.6g
	たんぱく質	4.6g	食塩相当量	0.8g
	脂質	3.8g		

■ 棒棒鶏

冷

しっかりたんぱく質が取れるサラダです。お好みで手作りタレをかけてお召し上がりください。
☆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（国産）、トマト、水菜、きゅうり、マヨネーズ、めんつゆ、練りごま、いりごま、調味酢、ごま油	エネルギー	283kcal	炭水化物	8.7g
	たんぱく質	19.9g	食塩相当量	1.1g
	脂質	20.6g		

■ 枝豆がんも

温

豆腐、野菜がたっぷり入った、世代を問わず人気の１品です。
プリッとした食感が美味しい枝豆を入れてアクセントをつけました。
植物性のたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミンBもUPします。
一味醤油をつけて食べるのもおすすめです。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
豆腐（もめん）（国産）、玉ねぎ、卵、枝豆、にんじん、片栗粉、油、和風だし、砂糖	エネルギー	309kcal	炭水化物	21.3g
	たんぱく質	15.0g	食塩相当量	2.2g
	脂質	19.6g		

■ 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（国産）、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　株式会社HAPPY-Weekday