



主菜

☆ ■ 大葉とチーズのつくね

温 大葉で風味をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。さっぱりしながらも食べごたえのある1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、はんぺん、スライスチーズ、油、食塩、大葉、こしょう	エネルギー 238kcal	炭水化物 4.0g
	たんぱく質 21.9g	食塩相当量 0.8g
	脂質 16.0g	

■ エビと卵のチリソース炒め

温 ご飯が進む定番中華です。ラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示	
パナエイゴ、長ねぎ、ケチャップ、調味酢、砂糖、ごま油、生姜、中華だし、にんにく、にんにく、豆板醤、食塩、こしょう	エネルギー 247kcal	炭水化物 5.7g
	たんぱく質 9.5g	食塩相当量 2.0g
	脂質 21.8g	

☆ ■ 自身魚のフライ

温 高たんぱく低脂肪な自身魚です。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
自身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 205kcal	炭水化物 28.3g
	たんぱく質 17.3g	食塩相当量 0.4g
	脂質 3.1g	

☆ ■ 牛肉と玉ねぎの甘辛煮

温 そのまの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	炭水化物 15.2g
	たんぱく質 12.0g	食塩相当量 0.7g
	脂質 6.2g	

■ ガリバタチキン

温 ガーリックとバターが食欲をそそる1品です。あたためはラップをかけずお願いします。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、バター、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー 377kcal	炭水化物 1.7g
	たんぱく質 30.6g	食塩相当量 0.2g
	脂質 28.8g	

☆ ■ 小松菜と鶏胸肉、オイスター&ゴマで

温冷 しっかりと味付けした鶏胸肉と小松菜を合わせました。緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜をしっかりと食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、むね肉、めんつゆ、オイスターソース、いりごま	エネルギー 58kcal	炭水化物 4.2g
	たんぱく質 8.1g	食塩相当量 0.8g
	脂質 1.7g	

☆ ■ 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	炭水化物 19.0g
	たんぱく質 7.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質 5.1g	

☆ ■ たこわかめの酢の物

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。

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 200kcal	炭水化物 3.1g
	たんぱく質 2.9g	食塩相当量 1.0g
	脂質 20.3g	

■ さつまいものレモンマスタードサラダ

冷 ビタミンCが多いさつまいもは免疫UPにもおすすめの野菜です。レモンマスタードですっきりした食べやすいサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、マヨネーズ、粒マスタード、レモン汁	エネルギー 127kcal	炭水化物 28.3g
	たんぱく質 1.6g	食塩相当量 0.4g
	脂質 2.1g	

■ 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	炭水化物 9.1g
	たんぱく質 4.0g	食塩相当量 0.5g
	脂質 2.3g	

■ 麩チャンプルー

温 高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。ボリュームのあるくるま麩を使って、野菜もたっぷり入れる1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、にんじん、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、めんつゆ、こしょう	エネルギー 42kcal	炭水化物 5.4g
	たんぱく質 3.3g	食塩相当量 1.2g
	脂質 1.3g	

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