



主菜

☆ ■ 鶏からあげとポテトの甘辛がらめ

温

甘辛タレのからんだ唐揚げとポテトでしっかり食欲を取り戻します。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、油、片栗粉、みりん、料理酒、にんにく、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	363kcal
	たんぱく質	21.6g
	脂質	21.5g
	炭水化物	25.1g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ 鶏むね肉の南蛮漬け

温冷

野菜がたっぷり食べられる主菜です。高たんぱく、低脂肪なむね肉は美肌にも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、調味酢、パプリカ、パプリカ、玉ねぎ、油、ピーマン、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー	286kcal
	たんぱく質	23.1g
	脂質	17.8g
	炭水化物	10.9g
	食塩相当量	0.2g

☆ ■ 助宗タラのオニオンマヨ焼き

温

低脂肪高たんぱくのタラにコクを+するオニオンマヨソースで味付けしました。白身魚はクセが少ないのでお子様も食べやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、玉ねぎ、油、マヨネーズ	エネルギー	110kcal
	たんぱく質	14.5g
	脂質	1.6g
	炭水化物	11.0g
	食塩相当量	0.4g

■ デミグラスハンバーグ

温

子ども大人も大好き！コク深いソースがジューツと広がる、ふっくら手ごねのハンバーグです。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、豆腐（もめん）、玉ねぎ、玉ねぎ、牛乳、デミグラスソース、油、卵、小麦粉、食塩、こしょう、パセリ	エネルギー	215kcal
	たんぱく質	15.1g
	脂質	12.3g
	炭水化物	15.0g
	食塩相当量	0.2g

■ 鶏チャーシュー

温

鶏肉でつくったチャーシューです。そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎大人はからしをつけて食べるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、醤油、合わせみそ、砂糖、レモン汁、片栗粉、にんにく、おろししょうが	エネルギー	183kcal
	たんぱく質	25.7g
	脂質	3.4g
	炭水化物	15.1g
	食塩相当量	1.5g

☆ ■ ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮

温

心身を健康にする腸内細菌のごはんになるこんにゃくとごぼうです。おなかをきれいにしてくれます。

原材料名	栄養成分表示	
つきこんにゃく、ごぼう、みりん、料理酒、生姜、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	52kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	0.2g
	炭水化物	12.7g
	食塩相当量	0.4g

■ 菜の花とイカのからし和え

冷

春らしい味わいの菜の花。ピリッとからしの風味をきかせた大人の味わいです。

原材料名	栄養成分表示	
菜の花、するめいか、めんつゆ、からし	エネルギー	44kcal
	たんぱく質	6.2g
	脂質	1.1g
	炭水化物	3.6g
	食塩相当量	0.4g

☆ ■ ツナこんぶキャベツ

冷

食物繊維が多く、先に食べると血糖値が急激に上がらず健康管理におすすめな食材のキャベツですが、生では量が食べられないので、火を通して美味しく食べられる和風のサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ツナ缶、塩昆布、ごま油	エネルギー	64kcal
	たんぱく質	7.0g
	脂質	0.8g
	炭水化物	9.5g
	食塩相当量	2.5g

☆ ■ かに玉

温

貝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	99kcal
	たんぱく質	8.7g
	脂質	5.3g
	炭水化物	5.0g
	食塩相当量	1.8g

■ かぼちゃサラダ

冷

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	43kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	0.1g
	炭水化物	11.2g
	食塩相当量	0.4g

■ やみつわかめのナムル

冷

食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べられる1品。身体の中をきれいになります。☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー	27kcal
	たんぱく質	2.7g
	脂質	0.3g
	炭水化物	4.8g
	食塩相当量	2.8g

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