



主菜

- ☆ ■ **チキンのクリームソースがけ**

温 手作りのホッとするクリームソースをかけました。ほうれん草とコーン、しめじ、玉ねぎで彩りもよく、栄養価も+しています。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、牛乳、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、小麦粉、コーン（ホール）、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	265kcal
	たんぱく質	16.7g
	脂質	16.7g
	炭水化物	15.6g
	食塩相当量	0.2g
- **ヤンニョムチキン**

温 多くの方にお召し上がり頂けますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、クチャップ、みりん、油、片栗粉、醤油、中華だし、コチュジャン、にんにく、はちみつ、こしょう、食塩	エネルギー	219kcal
	たんぱく質	32.2g
	脂質	7.1g
	炭水化物	8.7g
	食塩相当量	1.4g
- ☆ ■ **さばのかば焼き**

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。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、みりん、油、砂糖、醤油、にんにく、いりごま	エネルギー	186kcal
	たんぱく質	15.3g
	脂質	12.1g
	炭水化物	6.1g
	食塩相当量	0.5g
- ☆ ■ **たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具**

温 鶏そぼろと炒り卵の2色丼の具です。あたためてごはんにかけて2色丼の完成です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、卵、醤油、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー	207kcal
	たんぱく質	16.2g
	脂質	11.4g
	炭水化物	9.1g
	食塩相当量	0.5g
- **手作りがんも**

温 手作りならではの優しい味。豆腐から手作り、野菜もたくさん入り栄養価もとても高い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	
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、にんにく、片栗粉、油、和風だし、砂糖、ひじき	エネルギー	217kcal
	たんぱく質	15.9g
	脂質	10.4g
	炭水化物	20.4g
	食塩相当量	0.8g

- ☆ ■ **きんぴらごぼう**

温 定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないものひとつですのでMENUに取り入れました。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	79kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂質	0.1g
	炭水化物	17.7g
	食塩相当量	0.5g
- **和風チーズオムレツ**

温 具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示	
卵、長いも、チーズ（ビザ用）、ピーマン、マヨネーズ、白だし、ウインナー、にんじん、刻みのみり	エネルギー	284kcal
	たんぱく質	12.1g
	脂質	22.9g
	炭水化物	9.2g
	食塩相当量	1.6g
- ☆ ■ **3色ナムル**

冷 食卓の彩やお弁当にも便利な3色（ほうれん草、にんじん、もやし）のナムルです。付け合わせやビタミン、食物繊維の+にも冷蔵庫にあると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、ほうれん草、にんじん、ごま油、中華だし、食塩	エネルギー	32kcal
	たんぱく質	3.0g
	脂質	0.2g
	炭水化物	6.2g
	食塩相当量	2.0g
- ☆ ■ **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、醤油、高野豆腐、みりん、和風だし、砂糖、紅生姜	エネルギー	183kcal
	たんぱく質	12.4g
	脂質	7.3g
	炭水化物	16.9g
	食塩相当量	1.6g
- **ごろっとさつまいも塩揚げ**

温 食物繊維やビタミンが豊富なさつまいもです。食卓でも合うように味付けは塩味です。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、油、食塩	エネルギー	22kcal
	たんぱく質	0.8g
	脂質	0.4g
	炭水化物	3.9g
	食塩相当量	0.1g
- **おなかにうれしい食物繊維たっぷりわかめとキャベツのナムル**

冷 酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	35kcal
	たんぱく質	2.7g
	脂質	0.3g
	炭水化物	7.5g
	食塩相当量	2.3g

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