



主菜

☆ ■ のり塩からあげ

温

おいしいのり塩味の唐揚げです。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、青のり、こしょう	エネルギー	418kcal
	たんぱく質	27.2g
	脂質	28.2g
	炭水化物	18.4g
	食塩相当量	0.6g

☆ ■ チキン南蛮

温

手作りタルタルソースはしっかり卵が入っているので、栄養価も高いです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、卵、マヨネーズ、調味酢、食塩、醤油、こしょう	エネルギー	357kcal
	たんぱく質	24.3g
	脂質	29.2g
	炭水化物	1.5g
	食塩相当量	0.5g

☆ ■ 白身魚のカレー揚げ

温

淡泊な白身魚にカレーの風味がよく合います。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、片栗粉、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー	108kcal
	たんぱく質	14.4g
	脂質	2.1g
	炭水化物	10.4g
	食塩相当量	0.4g

■ ささみのフライ

温

高たんぱく低脂肪の鶏ささみをフライにしました。たんぱく質が不足すると筋力が落ちるだけでなく、髪や爪にも影響があるので積極的にとるのがおすすめです。トースターで温めるとべちゃっとしにくいです。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	259kcal
	たんぱく質	29.4g
	脂質	3.5g
	炭水化物	29.0g
	食塩相当量	0.4g

■ 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、にんじん、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

☆ ■ 五目豆

温冷

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいにしてくれる食物繊維たっぷりの根菜類がたっぷり取れます。

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにゃく、ごぼう、料理酒、みりん、にんじん、醤油、砂糖、和風だし、干しいたけ（国産）	エネルギー	125kcal
	たんぱく質	7.0g
	脂質	3.6g
	炭水化物	15.7g
	食塩相当量	0.9g

☆ ■ 小松菜とじゃこのたまご炒め

温

不足しがちなカルシウムが多く、これから身体のできるお子さんにとってもおすすめな小松菜です。こちらもカルシウムが多いじゃこと食べやすいように卵炒めにしました。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、卵、めんつゆ、しらす、砂糖、油、和風だし、食塩、こしょう	エネルギー	62kcal
	たんぱく質	5.3g
	脂質	2.9g
	炭水化物	5.0g
	食塩相当量	0.5g

☆ ■ れんこんとこんにゃくのそぼろ炒め

温

ビタミンCが多く風邪予防に効果的なれんこんをこんにゃくとそぼろで和風の炒め物にしました。食感の違いを楽しんで頂ける1品です。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、鶏ひき肉、こんにゃく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、油、細ねぎ	エネルギー	109kcal
	たんぱく質	5.8g
	脂質	3.2g
	炭水化物	13.4g
	食塩相当量	0.3g

■ 切り干し大根と中華くらげの中華サラダ

冷

切干と中華くらげの食感を楽しむさっぱり中華サラダです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、切干大根、ポン酢、中華くらげ、ローズハム、砂糖、ごま油、中華だし、いりごま	エネルギー	55kcal
	たんぱく質	3.3g
	脂質	0.8g
	炭水化物	10.0g
	食塩相当量	1.7g

■ キャベツとえびのカレーマリネ

冷

ビタミンが多く、免疫力をあげると言われるキャベツをたっぷり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、調味酢、パナイエビ、エクストラバージンオイル、カレー粉	エネルギー	307kcal
	たんぱく質	5.3g
	脂質	30.3g
	炭水化物	5.3g
	食塩相当量	0.6g

■ れんこんのカリカリチーズ焼き

温

れんこんは、ビタミン、ミネラル、食物繊維としっかり栄養があります。カリカリにしたチーズと食べる洋風の1品です。ブラックペッパーをかけても◎

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、チーズ（ピザ用）	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	5.5g
	脂質	7.8g
	炭水化物	6.4g
	食塩相当量	0.8g

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。フライ類はくしゃっとしたアルミホイルに乗せてトースターもおおすすめです。

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