



主菜

☆ ■ ミラノ風カツレツ

温

不足しがちな栄養素をプラス。カルシウムが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、油、パン粉、卵、小麦粉、パルメザンチーズ、パセリ	エネルギー	284kcal
	炭水化物	28.4g
	たんぱく質	30.8g
食塩相当量	0.5g	
脂質	6.0g	

☆ ■ れんこんのはさみ焼き

温

れんこんで肉だねを挟み、甘辛く味付けました。ひとてまかかるれんこんをおいしく食べるだけの状態でお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、豆腐（もめん）、卵、れんこん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、油、食塩、こしょう	エネルギー	144kcal
	炭水化物	5.0g
	たんぱく質	10.6g
食塩相当量	0.2g	
脂質	9.7g	

☆ ■ 鯖のみそ漬け焼き

温

鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む1品です。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、合わせみそ、料理酒、砂糖	エネルギー	168kcal
	炭水化物	2.6g
	たんぱく質	15.8g
食塩相当量	1.5g	
脂質	12.3g	

■ 鶏もも肉のローストチキン

温

オープンでじっくり焼きました。そのままメインに、アレンジに使いやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、みりん、料理酒、醤油、はちみつ（国産）、砂糖、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	324kcal
	炭水化物	9.0g
	たんぱく質	21.1g
食塩相当量	0.4g	
脂質	22.9g	

■ スパイスチキン&フライドポテト

温

スパイスで味付けした鶏肉はそのままでも、パンとあわせて◎

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、プロスパイス、食塩	エネルギー	285kcal
	炭水化物	14.1g
	たんぱく質	18.5g
食塩相当量	0.1g	
脂質	19.2g	

☆ ■ サラスパ

冷

定番常備菜をスパゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、サラスパ、マヨネーズ、にんじん、コーン（ホール）、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	110kcal
	炭水化物	15.4g
	たんぱく質	4.0g
食塩相当量	1.2g	
脂質	4.0g	

☆ ■ 筑前煮

温

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、ごぼう、れんこん、里芋、にんじん、みりん、もも肉、枝豆、醤油、砂糖、干しいたけ（国産）	エネルギー	93kcal
	炭水化物	13.5g
	たんぱく質	3.5g
食塩相当量	0.4g	
脂質	2.4g	

☆ ■ ひじき煮

温冷

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。からだに嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、にんじん、料理酒、みりん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、油揚げ、和風だし	エネルギー	85kcal
	炭水化物	12.8g
	たんぱく質	4.3g
食塩相当量	1.2g	
脂質	1.8g	

■ イカと野菜のデリ風マリネ

冷

さわやかな野菜もたっぷり食べられるように具沢山のマリネにしました。食欲がなくても食べられるさっぱりな1品です。よく冷やしたものが美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、にんじん、セロリ、調味酢、するめいか、エクストラバージンオリーブオイル、粒マスタード	エネルギー	239kcal
	炭水化物	9.8g
	たんぱく質	3.5g
食塩相当量	0.4g	
脂質	21.8g	

■ アスパラとベーコンの春巻

温

美味しい組み合わせをチーズと共に巻きました。アスパラは疲労回復効果が高く不足しがちな食物繊維も多く含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
スライスチーズ、春巻の皮、アスパラガス、油、ベーコン	エネルギー	222kcal
	炭水化物	25.6g
	たんぱく質	10.5g
食塩相当量	1.3g	
脂質	9.6g	

■ 里芋とツナのサラダ

冷

カリウムが多くむくみや老廃物を排出する効果のある里芋を和風のサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
里芋、ツナ缶、めんつゆ、枝豆、和風だし、刻みのみり	エネルギー	129kcal
	炭水化物	16.5g
	たんぱく質	9.4g
食塩相当量	1.4g	
脂質	3.9g	

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