



主菜

☆ ■ ローストポーク

温

じっくり熱を加えたローストポークはそのままでも、カットしてチャーハンなどの具にしても、朝食やお弁当に+しやすい1品です。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉(ロース)かたまり、じゃがいも、エクストラバージンオリーブオイル、食塩、にんにく、こしょう、ブラックペッパー	エネルギー 189kcal	炭水化物 5.6g
	たんぱく質 12.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質 13.6g	

☆ ■ ソースチキンカツ

温

ごはんが進むうまみたっぷりソースをぐらせました。余分な油が少なく、高たんぱく低脂肪な鶏胸肉を使っています。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、卵、油、パン粉、ウスターソース、ケチャップ、みりん、砂糖、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 374kcal	炭水化物 32.4g
	たんぱく質 32.7g	食塩相当量 1.1g
	脂質 13.4g	

☆ ■ 揚げサバのニラソース

温

さっぱりしたニラソースが揚げサバにとても合います。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、にら、ポン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー 158kcal	炭水化物 2.2g
	たんぱく質 14.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質 11.8g	

■ 豆腐ナゲット

温

豆腐でつくったふわふわ栄養たっぷりナゲットです。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)、鶏むね肉、片栗粉、玉ねぎ、卵、にんじん、油、マヨネーズ、和風だし、砂糖、ひじき	エネルギー 317kcal	炭水化物 32.0g
	たんぱく質 22.0g	食塩相当量 1.2g
	脂質 15.2g	

■ チキンカツ

温

高たんぱく、低脂肪で身体を作るむね肉をカツにしました。ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召し上がり下さい。トースターで温めるとさくさが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 266kcal	炭水化物 29.0g
	たんぱく質 28.8g	食塩相当量 0.4g
	脂質 4.6g	

☆ ■ ごぼうと細ねぎのサラダ

冷

甘辛いごぼうにねぎの風味が香るサラダです。生のゴボウならではの風味たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、みりん、料理酒、砂糖、細ねぎ、醤油、いりごま、油	エネルギー 95kcal	炭水化物 20.5g
	たんぱく質 2.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質 0.5g	

■ 鶏と大葉の梅春巻き

温

梅干しと青じそをたっぷり使った春巻きです。トースターかグリルで温めなおしがおすすです(一度ぐ少しグシャットしたアルミホイルをひらいて敷くとよいです)。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、春巻の皮、梅干し(はちみつ)、油、大葉	エネルギー 169kcal	炭水化物 26.1g
	たんぱく質 13.4g	食塩相当量 2.8g
	脂質 2.0g	

☆ ■ こんにやくのおかか煮

温

身体の中をきれいしてくれるこんにやくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

原材料名	栄養成分表示	
こんにやく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、かつお節	エネルギー 45kcal	炭水化物 9.4g
	たんぱく質 0.7g	食塩相当量 0.6g
	脂質 0.2g	

☆ ■ ちくわのバルメザンチーズ磯部揚げ

温

人気のちくわの磯部揚げにバルメザンチーズを入れて、コクと栄養価をUP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	
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり、バルメザンチーズ	エネルギー 182kcal	炭水化物 16.3g
	たんぱく質 11.3g	食塩相当量 1.4g
	脂質 8.6g	

■ 豚肉とセロリの香味和え

冷

セロリのシャキシャキと豚肉の柔らかな食感が美味しいさっぱり和え物です。香味野菜の香りがふわっと肩の力を抜いてくれます。

原材料名	栄養成分表示	
セロリ、にんじん、豚ロース(しゃぶしゃぶ用)、ポン酢、みょうが、砂糖、エクストラバージンオリーブオイル	エネルギー 149kcal	炭水化物 5.0g
	たんぱく質 1.7g	食塩相当量 0.2g
	脂質 14.2g	

■ ほうれん草とベーコンのグラタン

温

グラタンに栄養価の高いほうれん草をたっぷり入れました。下からがばっと耐熱のお皿に取り分けて頂き、ラップをかけて温めましてチーズのとろとろが復活します。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、しめじ、玉ねぎ、ほうれん草、チーズ(ピザ用)、ベーコン、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 158kcal	炭水化物 16.4g
	たんぱく質 8.3g	食塩相当量 0.7g
	脂質 8.1g	

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