



## 主菜

- ☆ **■ チキンの香草パン粉揚げ**  
高たんぱく、低脂肪で身体を作る  
むね肉に香草をまぜこんだ衣をまとして揚げました。ドライパセリを使うので、香草がきすぎずお子様でも食べられるようにします。  
ソースやケチャップ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っとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。
- ☆ **■ 野菜とお肉が入ったピビンパの具**  
ニラとひき肉でパワーのつく一品です。ご飯にのせてもりもりと召し上がってください。
- ☆ **■ 鯖の西京焼き**  
鯖の西京焼きです。食卓が落ち着く一品です。
- **手羽元のさっぱり煮**  
お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことでうまみへと変わります。
- **牛こまとれんこんの中華炒め**  
れんこんの食感が美味しい1品です。れんこんにはビタミンCが多く含まれ、風邪予防にお勧めの食材です。

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、パセリ	エネルギー	266kcal
	たんぱく質	28.8g
	脂質	4.6g
	炭水化物	29.0g
	食塩相当量	0.4g

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、にんじん、にら、甜麺醬、ごま油、食塩、いりごま、にんにく、こしょう	エネルギー	194kcal
	たんぱく質	10.1g
	脂質	16.9g
	炭水化物	4.4g
	食塩相当量	1.4g

原材料名	栄養成分表示	
鯖、白みそ、料理酒、みりん、醤油、砂糖	エネルギー	168kcal
	たんぱく質	15.6g
	脂質	8.2g
	炭水化物	8.5g
	食塩相当量	1.5g

原材料名	栄養成分表示	
手羽元、醤油、料理酒、みりん、砂糖、米酢	エネルギー	405kcal
	たんぱく質	33.1g
	脂質	23.1g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	1.0g

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、牛こま切れ、にら、みりん、料理酒、醤油、砂糖、にんにく、ごま油、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	76kcal
	たんぱく質	5.5g
	脂質	2.6g
	炭水化物	8.1g
	食塩相当量	0.8g

- ☆ **■ じゃがいもと豚肉のガーリック炒め**  
ご飯が進む系がたっぷりおかずです。  
じゃがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。
- ☆ **■ 5品目の彩り酢の物**  
食物繊維とミネラルが豊富なわかめ、カルシウムたっぷり、良質なたんぱく質のしらすとコーン、カニカマの入った彩よし、栄養よしの酢の物です。
- ☆ **■ ほうれん草の白和え**  
豆腐、緑黄色野菜、おなかにうれしいこんにゃくがたっぷり入った心もホッとする白和えです。
- **なすの南蛮風**  
甘酸っぱい南蛮酢をしっかり吸ったなすと細切りした柔らかい野菜がたっぷりのうれしい一品です。
- **小松菜とちくわのお浸し**  
カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。
- **里芋とイカの煮物**  
生の里芋は味も風味も抜群です。下処理に手間がかかるのでなかなか家庭では敬遠するメニューですが、大切にしたいほっこり家庭料理のひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	135kcal
	たんぱく質	7.7g
	脂質	5.1g
	炭水化物	19.0g
	食塩相当量	0.5g

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、カニカマ、コーン（ホール）、わかめ、しらす	エネルギー	251kcal
	たんぱく質	2.3g
	脂質	25.8g
	炭水化物	4.1g
	食塩相当量	1.1g

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、つきこんにゃく、にんじん、ほうれん草、砂糖、醤油、いりごま、和風だし	エネルギー	132kcal
	たんぱく質	10.6g
	脂質	6.9g
	炭水化物	11.5g
	食塩相当量	0.3g

原材料名	栄養成分表示	
調味酢、なす、長ネギ、にんじん、油、醤油、おろししょうが	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	30.7g
	炭水化物	13.5g
	食塩相当量	0.1g

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、和風だし、うすくち醤油、かつお節	エネルギー	39kcal
	たんぱく質	4.3g
	脂質	0.5g
	炭水化物	6.3g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
里芋、するめいか、みりん、料理酒、砂糖、和風だし、醤油	エネルギー	101kcal
	たんぱく質	5.3g
	脂質	0.3g
	炭水化物	18.5g
	食塩相当量	0.9g

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