



## 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、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。

### ■ 鶏からあげとポテトの甘辛がらめ

甘辛タレのからんだ唐揚げとポテトでしっかり食欲を取り戻します。

### ☆ ■ 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。

### ☆ ■ にんにく醤油のスタミナ丼の具

温

ニラにんにん、ひき肉でごはんが進む1品に。丼やお弁当にあると便利な1品です。ニラは疲労回復効果が高く、積極的にとりたい食材の1つです。

### ■ エビと卵のチリソース炒め

温

ご飯が進む定番中華です。ラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉肩ロースかたまり、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	223kcal
	炭水化物	3.5g
	たんぱく質	12.3g
食塩相当量	2.2g	
脂質	18.5g	

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、油、片栗粉、みりん、料理酒、にんにく、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	453kcal
	炭水化物	20.7g
	たんぱく質	18.2g
食塩相当量	1.8g	
脂質	34.2g	

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	185kcal
	炭水化物	6.5g
	たんぱく質	15.7g
食塩相当量	1.5g	
脂質	12.4g	

原材料名	栄養成分表示	
合いびき肉、にんにん、にら、甜菜糖、ごま油、醤油、食塩、いりごま、にんにく、こしょう、豆板醤	エネルギー	188kcal
	炭水化物	7.5g
	たんぱく質	10.6g
食塩相当量	2.4g	
脂質	14.3g	

原材料名	栄養成分表示	
バナエイゴ、長ねぎ、クチャップ、調味酢、砂糖、ごま油、生姜、中華だし、にんにく、にんにく、豆板醤、食塩、こしょう	エネルギー	116kcal
	炭水化物	14.3g
	たんぱく質	8.8g
食塩相当量	0.9g	
脂質	3.3g	

### ☆ ■ ささみときゅうりの韓国風ナムル

冷

韓国風のをえ物です。高たんぱく低脂肪のささみ、ミネラル豊富なわかめを入れて栄養価をUPしました。

### ☆ ■ 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。

### ■ 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。

### ☆ ■ ごぼうサラダ

冷

根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。

### ■ トマトと豆苗の甘酢和え

冷

食欲がなくなるとさっぱり食べられる冷たい副菜です。手軽にビタミンをプラスできます。

### ■ ちくわの磯部揚げ

温

給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものなのでMENUに入れました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、きゅうり、ポン酢、わかめ、中華だし、ごま油、いりごま、砂糖	エネルギー	94kcal
	炭水化物	5.1g
	たんぱく質	13.4g
食塩相当量	2.4g	
脂質	3.2g	

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにゃく、にんにん、ごぼう、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、干しいたけ(国産)	エネルギー	200kcal
	炭水化物	32.9g
	たんぱく質	8.7g
食塩相当量	3.1g	
脂質	4.0g	

原材料名	栄養成分表示	
セロリ、にんにん、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	177kcal
	炭水化物	7.9g
	たんぱく質	1.8g
食塩相当量	0.8g	
脂質	16.2g	

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんにん、マヨネーズ、めんつゆ、調味酢、いりごま	エネルギー	127kcal
	炭水化物	14.8g
	たんぱく質	1.9g
食塩相当量	0.6g	
脂質	8.2g	

原材料名	栄養成分表示	
トマト、豆苗、ポン酢、砂糖	エネルギー	74kcal
	炭水化物	17.3g
	たんぱく質	1.8g
食塩相当量	0.8g	
脂質	0.2g	

原材料名	栄養成分表示	
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり	エネルギー	196kcal
	炭水化物	16.1g
	たんぱく質	8.4g
食塩相当量	1.4g	
脂質	11.3g	

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。

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。