



主菜

☆ ■ 野菜たっぷりドライカレー
温 お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりとたっぷり食べられます。
 市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ウスターソース、ケチャップ、はちみつ、カレー粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー 204kcal	炭水化物 14.6g
	たんぱく質 13.5g	食塩相当量 3.4g
	脂質 12.2g	

☆ ■ 鶏チャーシュー
 鶏肉でつくったチャーシューです。
 そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎大人はからしをつけて食べるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、醤油、合わせみそ、砂糖、レモン汁、片栗粉、にんにく、おろししょうが	エネルギー 186kcal	炭水化物 16.9g
	たんぱく質 25.4g	食塩相当量 2.9g
	脂質 2.5g	

☆ ■ 白身魚のコーンマヨ焼き
温 あっさりした鯖と相性のよい組み合わせの
 マヨネーズとコーンを乗せて焼きました。カルシウムの多い粉チーズもプラスしています。
 温めてからですとソースが落ちてしまいますので、冷たい状態で取り分けてから
 温めるのがおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、コーン（ホール）、マヨネーズ、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー 165kcal	炭水化物 2.2g
	たんぱく質 15.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質 11.4g	

■ トロトロなすと豚肉の中華炒め
温 茄子に豚肉のうまみがしみこんだ中華な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
なす、豚こま切れ、砂糖、中華だし、ごま油、料理酒、オスターソース、醤油、にんにく	エネルギー 142kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質 6.0g	食塩相当量 0.5g
	脂質 9.9g	

■ 野菜もお肉もしっかりチャプチェ
温 野菜と春雨の炒め物です。具材が多いのでたくさんの食材を摂取できます。
 いろいろな野菜を用意するため家庭では手間がかかりがちな1品です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、牛こま切れ、ピーマン、春雨、みりん、醤油、砂糖、にら、ごま油、中華だし	エネルギー 220kcal	炭水化物 34.3g
	たんぱく質 5.5g	食塩相当量 1.5g
	脂質 7.6g	

■ かぼちゃのグラタン
温 かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防にもおすすめの野菜です。
 下からかぼちと取り分けて、ラップをかけてあたためるとチーズがトロっと復活します。

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、チーズ（ビザ用）、小麦粉、合いびき肉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 202kcal	炭水化物 24.8g
	たんぱく質 9.9g	食塩相当量 1.6g
	脂質 9.0g	

☆ ■ やみつきわかめのナムル
冷 食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べれる1品。身体の中をきれいになります。
 ☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー 61kcal	炭水化物 3.4g
	たんぱく質 1.7g	食塩相当量 1.8g
	脂質 5.2g	

☆ ■ こんにやくと根菜のそぼろ煮
温 おなかを整えるこんにやくと根菜、鶏そぼろを甘辛く炊きました。じっくり煮込んで味しみです。

原材料名	栄養成分表示	
こんにやく、にんじん、ごぼう、鶏ひき肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、油、細ねぎ	エネルギー 99kcal	炭水化物 15.0g
	たんぱく質 2.5g	食塩相当量 0.7g
	脂質 3.3g	

☆ ■ 小松菜と油揚げの煮浸し
冷 カルシウムとビタミンたっぷりの小松菜を食卓の彩に、

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ほんだし、油揚げ、醤油、かつお節	エネルギー 26kcal	炭水化物 3.1g
	たんぱく質 2.5g	食塩相当量 0.2g
	脂質 1.1g	

■ お揚げさん甘辛く炊いたん
温 甘辛く炊いたお揚げがホッとするごはんがたべたくなる1品です。刻んで混ぜご飯にしたり、おうどんに浮かべてきつねうどんにするのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
油揚げ、醤油、みりん、料理酒、砂糖、和風だし	エネルギー 203kcal	炭水化物 21.8g
	たんぱく質 8.3g	食塩相当量 4.6g
	脂質 8.6g	

■ 麩チャンプルー
温 高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。
 ポリュームのあるくるま麩を使って、野菜もたっぷりとれる1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、にんじん、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、めんつゆ、こしょう	エネルギー 77kcal	炭水化物 3.9g
	たんぱく質 2.6g	食塩相当量 2.0g
	脂質 6.2g	

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。