



主菜

☆ ■ とんかつ

温

定番ロース肉のとんかつです。
トースターで温めるとさくつが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

☆ ■ タンドリーチキン

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。
ごはんにもパンにも合わせやすいので、ばてやすい時期や疲れたときにおすすめの1品です。

☆ ■ 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。

■ 親子煮

温

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

■ ささみスティック（のりしお）

温

高たんぱく低脂肪で体をつくる鶏ささみをお子様でも食べやすくしました。

原材料名	栄養成分表示	
豚ロース、油、卵、パン粉、小麦粉	エネルギー	472kcal
	たんぱく質	20.8g
	脂質	39.3g
	炭水化物	10.4g
	食塩相当量	0.3g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、醤油、みりん、カレー粉、食塩、にんにく、おろししょうが	エネルギー	325kcal
	たんぱく質	23.2g
	脂質	25.2g
	炭水化物	4.3g
	食塩相当量	1.8g

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	169kcal
	たんぱく質	14.8g
	脂質	12.8g
	炭水化物	2.1g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、玉ねぎ、卵、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	20.3g
	脂質	19.3g
	炭水化物	18.6g
	食塩相当量	3.3g

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、卵、油、小麦粉、コンソメ、青のり、食塩、こしょう	エネルギー	194kcal
	たんぱく質	30.7g
	脂質	7.3g
	炭水化物	3.3g
	食塩相当量	1.3g

☆ ■ 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。

☆ ■ 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。

■ 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。

☆ ■ 炒り豆腐

冷

ヘルシーで栄養たっぷり、自宅で作ろうと思うとひと手間かかる炒り豆腐です。

■ 夏野菜のピクルス

冷

さっぱりとした彩りのよいピクルスは、暑い夏でも食べやすくお酢の疲労回復効果も期待できます。

■ 好みでつくる豚汁の具

温

意外と手間がかかる具沢山汁物の具です。これが入るとおいしい！を全部いれました。だし汁に容器からあけて、具沢山豚汁に使ってください。

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	124kcal
	たんぱく質	4.7g
	脂質	1.8g
	炭水化物	22.4g
	食塩相当量	2.5g

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	114kcal
	たんぱく質	3.0g
	脂質	5.7g
	炭水化物	14.6g
	食塩相当量	0.5g

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
	たんぱく質	8.4g
	脂質	11.3g
	炭水化物	16.1g
	食塩相当量	1.4g

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、にんじん、鶏ひき肉、しいたけ、卵、醤油、砂糖、ごま油、みりん、料理酒、細ねぎ	エネルギー	241kcal
	たんぱく質	15.4g
	脂質	14.9g
	炭水化物	14.3g
	食塩相当量	1.8g

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、にんじん、調味酢、きゅうり、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、ローリエ	エネルギー	64kcal
	たんぱく質	1.4g
	脂質	0.2g
	炭水化物	16.0g
	食塩相当量	0.4g

原材料名	栄養成分表示	
大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、里芋、豚バラ	エネルギー	87kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	4.4g
	炭水化物	12.0g
	食塩相当量	0.1g

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。