



主菜

☆ ■ からあげタルタル

温

卵たっぷり手作りのタルタルソースをたっぷりからあげにかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、卵、油、マヨネーズ、片栗粉、にんにく、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	637kcal	炭水化物 12.1g
	たんぱく質	27.1g	食塩相当量 1.8g
	脂質	55.2g	

☆ ■ 肉じゃが

定番和食の1品です。時間がかかる煮物は忙しいとなかなかしたくなくなるもの。たくさん煮るとおいしくなるのは、じっくりと火がはいっていくから。たっぷり炊いた煮物のおいしさをお届けできたら幸いです

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚バラ、料理酒、みりん、白滝、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	144kcal	炭水化物 26.3g
	たんぱく質	4.1g	食塩相当量 1.9g
	脂質	3.7g	

☆ ■ 助宗タラのオニオンマヨ焼き

温

低脂肪高たんぱくのタラにコクを+するオニオンマヨソースで味付けしました。
。白身魚はクセが少ないのでお子様も食べやすい1品です。魚きらいのお子様からこれなら食べれたというお声をいただくメニューのひとつです。

原材料名	栄養成分表示		
白身魚、油、玉ねぎ、マヨネーズ	エネルギー	183kcal	炭水化物 0.9g
	たんぱく質	12.3g	食塩相当量 0.2g
	脂質	15.3g	

■ 酢鶏

温

鶏肉で作った酢豚ならぬさっぱり酢鶏です。工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作りの美味しさです。
緑黄色野菜も一緒に取れます。

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ピーマン、調味酢、砂糖、ごま油、中華だし、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	176kcal	炭水化物 16.9g
	たんぱく質	19.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質	4.7g	

■ デミグラスハンバーグ

温

子ども大人も大好き！コク深いソースがジュワツと広がる、ふくら手ごねのハンバーグです。

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、豆腐（もめん）、玉ねぎ、玉ねぎ、デミグラスソース、油、卵、小麦粉、食塩、こしょう、パセリ	エネルギー	251kcal	炭水化物 6.8g
	たんぱく質	13.1g	食塩相当量 1.1g
	脂質	20.9g	

☆ ■ きゅうりとツナの甘酢サラダ

冷

香り良くさわやかな1品です。
冷蔵庫から出して冷えた状態が美味しいです。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、調味酢、ツナ缶、生姜、みょうが	エネルギー	76kcal	炭水化物 13.3g
	たんぱく質	5.2g	食塩相当量 0.8g
	脂質	0.6g	

☆ ■ ゴボウサラダ♪梅マヨ味

冷

根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。梅のおかげでマヨネーズは控えめです。

原材料名	栄養成分表示		
ごぼう、にんじん、マヨネーズ、梅干し、調味酢、砂糖、いりごま	エネルギー	195kcal	炭水化物 18.6g
	たんぱく質	2.4g	食塩相当量 1.3g
	脂質	14.2g	

■ ツナポテチーズのオープン焼き

温

ポテのふたつの食感が楽しい一品です。お好みでケチャップや粒マスタードをつけても美味しいです。

原材料名	栄養成分表示		
ひやひや、ひやひや、ツナ缶、マヨネーズ、エクストラバージンオリーブオイル、コンソメ、パセリ、チーズ（ビザ用）、食塩、こしょう	エネルギー	196kcal	炭水化物 23.5g
	たんぱく質	6.8g	食塩相当量 0.7g
	脂質	11.3g	

☆ ■ 豚バラなす

温

油と相性抜群のなすにこっくり豚バラがからんでうま味たっぷりな1品です。

原材料名	栄養成分表示		
なす、豚バラ、甜麺醬、醤油、料理酒、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	68kcal	炭水化物 5.5g
	たんぱく質	2.7g	食塩相当量 1.1g
	脂質	4.2g	

■ 大根とえびのレムラードサラダ

冷

レムラードとは、マヨネーズや粒マスタードを入れたソースです。えびのこっくりと大根のさっぱりを合わせたサラダです。

原材料名	栄養成分表示		
大根、バナエイビ、にんじん、マヨネーズ、エクストラバージンオリーブオイル、レモン汁、粒マスタード、食塩	エネルギー	203kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質	7.0g	食塩相当量 0.7g
	脂質	17.5g	

■ ズッキーニとかぼちゃとベーコンのグリル

温

油と相性のよいズッキーニとかぼちゃを、健康と美容に◎なエキストラバージンオリーブオイルでじっくりグリルしました。
ベーコンのうまみと塩気がよく合います。

原材料名	栄養成分表示		
ズッキーニ、かぼちゃ、ベーコン、食塩、こしょう	エネルギー	59kcal	炭水化物 9.9g
	たんぱく質	4.0g	食塩相当量 0.3g
	脂質	1.4g	

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。