



主菜

★ ■ 鶏もも肉のローストチキン

温

オープンでじっくり焼きました。そのままメインに、アレンジにと使いやすい1品です。

■ 野菜もとれる黒酢肉だんご

緑黄色野菜も甘酢あんとはまりました。

★ ■ 鯖の塩麹焼き

温

鯖を腸内環境を整えうまみたっぷりの塩麹につけて焼きました。

★ ■ おうちで楽しむ HAPPYガパオのもと

温

あたためてごはんにかけてたらガパオライスの完成です。目玉焼きをのせるとさらに本格的です。

■ チキンピカタ

温

衣にはカルシウムの多い粉チーズをプラスしました。
お好みでケチャップを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、じゃがいも、みりん、料理酒、醤油、はちみつ、砂糖、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	341kcal
	炭水化物	12.9g
	たんぱく質	21.5g
食塩相当量	食塩相当量	1.1g
	脂質	22.9g

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、ピーマン、ケチャップ、にんじん、玉ねぎ、豆腐（絹ごし）、卵、黒米酢、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	296kcal
	炭水化物	19.6g
	たんぱく質	18.0g
食塩相当量	食塩相当量	1.2g
	脂質	18.9g

原材料名	栄養成分表示	
鯖、塩麹	エネルギー	128kcal
	炭水化物	3.6g
	たんぱく質	14.4g
食塩相当量	食塩相当量	0.1g
	脂質	6.9g

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、バジル、ナンプラー、砂糖、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー	140kcal
	炭水化物	4.5g
	たんぱく質	13.2g
食塩相当量	食塩相当量	1.1g
	脂質	8.5g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、卵、油、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	273kcal
	炭水化物	0.3g
	たんぱく質	34.5g
食塩相当量	食塩相当量	1.3g
	脂質	15.9g

★ ■ 夏野菜の焼き浸し

温冷

ズッキーニはビタミンCや食物繊維を多く含みます。ビタミンたっぷりの多品目の野菜を取れる1品です。

★ ■ ポテトサラダ

冷

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。
じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

★ ■ 高野豆腐の卵とじ

温

高野豆腐をこんなに子供が食べるなんて！とよくご連絡をいただく人気メニューのひとつです。
お好みで紅ショウガをあわせてお召し上がりください。

■ 小松菜とベーコンのグラタン

温

グラタンに栄養価の高い小松菜をたっぷり入れました。
下からがばっと耐熱のお皿に取り分けて頂き、ラップをかけて温めるとチーズのとろとろが復活します。

■ ごぼう&人参の甘辛ゴマ絡め

温冷

甘辛味で根菜がたくさん食べられます。しっかり噛むことは健康につながります。お弁当にも◎です。

■ かぼちゃの天ぷら

温

栄養たっぷり、緑黄色野菜のかぼちゃの天ぷらです。
☆お早めにお召し上がりください

原材料名	栄養成分表示	
ズッキーニ、なす、かぼちゃ、油、めんつゆ	エネルギー	72kcal
	炭水化物	6.4g
	たんぱく質	1.7g
食塩相当量	食塩相当量	0.3g
	脂質	5.1g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、マヨネーズ、にんじん、きゅうり、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	206kcal
	炭水化物	19.5g
	たんぱく質	2.9g
食塩相当量	食塩相当量	0.6g
	脂質	15.9g

原材料名	栄養成分表示	
卵、醤油、高野豆腐、みりん、和風だし、砂糖、紅生姜	エネルギー	214kcal
	炭水化物	23.9g
	たんぱく質	14.0g
食塩相当量	食塩相当量	7.3g
	脂質	7.2g

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、玉ねぎ、しめじ、小松菜、チーズ（ビザ用）、ベーコン、小麦粉、コンソメ、油、食塩、こしょう	エネルギー	164kcal
	炭水化物	13.5g
	たんぱく質	8.3g
食塩相当量	食塩相当量	1.7g
	脂質	10.1g

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、油、いりごま	エネルギー	124kcal
	炭水化物	26.0g
	たんぱく質	2.4g
食塩相当量	食塩相当量	0.8g
	脂質	2.7g

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、てんぷら粉、油	エネルギー	151kcal
	炭水化物	15.2g
	たんぱく質	2.0g
食塩相当量	食塩相当量	0.1g
	脂質	10.2g

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。