



主菜

☆ ■ てりてりチャーシュー

温

豚のブロック肉で作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。

■ 鶏肉のシシ・ケバブ

家庭では少し手間のかかるお料理を手軽に楽しんでいたいただけたら幸いです

☆ ■ リニューアルしたアジフライ

温

DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。☆お早めにお召し上がりください。

☆ ■ たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具

温

鶏そぼろと炒り卵の 2 色丼の具です。あたためてごはんにかけてら 2 色丼の完成です。

■ とり天

温

高たんぱく低脂肪で栄養価の高い鶏むね肉の天ぷらです。
忙しい日に調理はしたくないメニューを取り入れました。
おそばやうどんの具にしても美味しいです。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉肩ロースかたまり、醤油、みりん、砂糖、オイスターソース、にんにく、おろししょうが	エネルギー	404kcal
	たんぱく質	25.2g
	脂質	26.9g
	炭水化物	16.7g
	食塩相当量	2.3g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、ヨーグルト、エクストラバージンオリーブオイル、にんにく、糖、トマトペースト、カレー粉、トマト	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	22.3g
	脂質	26.9g
	炭水化物	3.3g
	食塩相当量	0.2g

原材料名	栄養成分表示	
アジ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	346kcal
	たんぱく質	17.9g
	脂質	25.5g
	炭水化物	13.4g
	食塩相当量	1.4g

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、卵、醤油、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー	246kcal
	たんぱく質	18.2g
	脂質	12.4g
	炭水化物	15.0g
	食塩相当量	2.4g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、てんぷら粉、油、食塩	エネルギー	217kcal
	たんぱく質	21.9g
	脂質	11.8g
	炭水化物	7.7g
	食塩相当量	1.1g

☆ ■ 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、おいしさも栄養も◎です。

☆ ■ ささみときゅうりの梅おかか和え

冷

梅とごま油を使った和え物です。
高たんぱく低脂肪のささみ、食物繊維たっぷりのわかめがたっぷり食べられます。

■ トマトとみょうがの甘酢漬け

冷

食欲がなくとも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。

☆ ■ 筑前煮

温

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

■ 香味なす

温

香味たれと素揚げしたなすがびつたりな 1 品です。

■ 人参と塩昆布のナムル

冷

朝食やお弁当に最適。塩昆布とごま油で人参がたっぷり食べられます。

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、ローズハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	212kcal
	たんぱく質	3.1g
	脂質	15.9g
	炭水化物	21.3g
	食塩相当量	0.6g

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、きゅうり、ポン酢、梅干し、めんつゆ、いりごま、かつお節、砂糖	エネルギー	94kcal
	たんぱく質	13.5g
	脂質	3.2g
	炭水化物	4.2g
	食塩相当量	1.9g

原材料名	栄養成分表示	
トマト、調味酢、みょうが	エネルギー	40kcal
	たんぱく質	0.6g
	脂質	0.1g
	炭水化物	9.6g
	食塩相当量	0.2g

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、ごぼう、れんこん、里芋、にんじん、みりん、もも肉、枝豆、醤油、砂糖、干しいたけ（国産）	エネルギー	132kcal
	たんぱく質	3.8g
	脂質	2.4g
	炭水化物	23.3g
	食塩相当量	1.1g

原材料名	栄養成分表示	
なす、ポン酢、油、長ねぎ、砂糖、中華だし	エネルギー	175kcal
	たんぱく質	1.3g
	脂質	15.1g
	炭水化物	10.0g
	食塩相当量	1.6g

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、ごま油、塩昆布、いりごま、昆布茶	エネルギー	84kcal
	たんぱく質	1.3g
	脂質	5.7g
	炭水化物	9.6g
	食塩相当量	0.4g

あたためかた：ふたをはずして 6 0 0 W 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。