



主菜

☆ ■ 手羽元のバーベキューグリル

温

ご家族みんなが好むケチャップ&ソースをベースにした手羽元のグリルです。

原材料名	栄養成分表示	
手羽元、ケチャップ、ウスターソース、はちみつ、にんにく、食塩、ブラックペッパー	エネルギー	380kcal
	炭水化物	11.7g
	たんぱく質	35.0g
食塩相当量	2.8g	
	脂質	24.4g

☆ ■ 韓国風蒸し鶏

じっくり蒸して余分な脂を落とした鶏肉を韓国風の辛みそでお召し上がりいただく1品です。レタスなどで巻いてお召し上がりいただくのもおすすめです。タレは別添となります。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、生姜、サムジャン、キムチ、砂糖、ごま油、米酢、塩、いりごま	エネルギー	310kcal
	炭水化物	6.4g
	たんぱく質	17.8g
食塩相当量	0.3g	
	脂質	24.7g

☆ ■ 白身魚のフライ

温

高たんぱく低脂肪な白身魚です。トースターで温めるとさつとが復活します。
☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。
☆お早めにお召し上がりください。

■ コーンのはんぺんナゲット

温

玉ねぎ、コーンが甘くお弁当にもおすすめの1品です。大人の方は一味醤油などをつけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	311kcal
	炭水化物	13.4g
	たんぱく質	15.7g
食塩相当量	0.5g	
	脂質	22.6g

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、はんぺん、鶏ひき肉、コーン（ホール）、卵、油、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー	239kcal
	炭水化物	15.2g
	たんぱく質	11.3g
食塩相当量	0.7g	
	脂質	15.6g

■ 鶏肉の甘酢炒め

温

やわらかく焼いた鶏肉を、まろやかな甘酢だれで炒めたごはんが進む一品。甘みと酸味のバランスで、冷めてもおいしく、お弁当にもぴったりです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、玉ねぎ、にんじん、片栗粉、油、醤油、みりん、片栗粉、砂糖、米酢	エネルギー	339kcal
	炭水化物	10.0g
	たんぱく質	21.4g
食塩相当量	0.4g	
	脂質	25.0g

☆ ■ 小松菜をツナかつお節で♪

冷

ツナ&鰹節etc...に助けてもらって小松菜がとっても食べやすい一品です。小松菜はカルシウムが多く、不眠、イライラ、便秘にも効果があるといわれています。

■ ジャーマンポテト

温

じゃがいもを使った定番おかずです。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくいので美味しくビタミン補給するのに最適な食材です。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、にんじん、ツナ缶、めんつゆ、かつお節	エネルギー	40kcal
	炭水化物	6.0g
	たんぱく質	4.4g
食塩相当量	0.5g	
	脂質	0.5g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、油、バター、食塩、こしょう	エネルギー	106kcal
	炭水化物	17.2g
	たんぱく質	4.0g
食塩相当量	0.4g	
	脂質	4.5g

☆ ■ 生ごぼう

温

生のごぼうならではの風味と食物繊維をお届けします。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、牛ごま切れ、みりん、料理酒、生姜、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	109kcal
	炭水化物	19.7g
	たんぱく質	4.3g
食塩相当量	1.3g	
	脂質	2.3g

☆ ■ 5品目の彩り酢の物

冷

食物繊維とミネラルが豊富なわかめ、カルシウムたっぷり、良質なたんぱく質のしらすとコーン、カニカマの入った彩よし、栄養よしの酢の物です。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、調味酢、カニカマ、コーン（ホール）、わかめ、しらす	エネルギー	53kcal
	炭水化物	11.3g
	たんぱく質	2.3g
食塩相当量	1.4g	
	脂質	0.3g

■ かぼちゃの塩麹蒸し

温

素材の甘さを引き出すシンプルメニュー。副菜やお弁当にもピッタリ。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、塩麹、エクストラバージンオリーブオイル	エネルギー	92kcal
	炭水化物	17.8g
	たんぱく質	2.3g
食塩相当量	0.0g	
	脂質	2.7g

■ スパニッシュオムレツ

温

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示	
卵、ほうれん草、ピーマン、チーズ（ピザ用）、白だし、ウインナー、マヨネーズ、にんじん	エネルギー	192kcal
	炭水化物	3.2g
	たんぱく質	9.8g
食塩相当量	1.5g	
	脂質	16.5g

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。