



主菜

☆ ■ ガリバタチキン

温

ガーリックとバターが食欲をそそる1品です
あたためはラップをかけずをお願いします。

■ 親子煮

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

☆ ■ エビフライ

温

手作りエビフライです。
くしゃっと折り目を付けたアルミホイルに並べて、オーブントースターで温めるとさくっとが復活します。
☆お早めにお召し上がり下さい。

☆ ■ 鶏肉の玉ねぎソース

温

玉ねぎをひと手間かけて甘くておいしいソースにします。今日は鶏肉と合わせてお届けします。

■ ロール白菜

温

家庭では手間のかかる1品をお届けします。手作りの味はホツとする味です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、バター、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	388kcal
	たんぱく質	26.0g
	脂質	32.7g

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

原材料名	栄養成分表示	
のほろ、海老、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	349kcal
	たんぱく質	28.3g
	脂質	22.4g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、玉ねぎ、油、醤油、米酢、ごま油、砂糖	エネルギー	250kcal
	たんぱく質	15.9g
	脂質	20.6g

原材料名	栄養成分表示	
白菜、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう、つまようじ、つまようじ、つまようじ	エネルギー	254kcal
	たんぱく質	18.7g
	脂質	17.2g

☆ ■ マカロニサラダ

冷

定番常備菜であると便利な1品です。

■ 切り昆布の煮物

温

昆布は胃腸の調子を整えたり、むくみの解消、カルシウムたっぷりで骨を強くするなど嬉しい栄養がたっぷり詰まっています。ごはんに合う定番煮物です。

☆ ■ 炒りこんにゃく

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくがメインの副菜です。

☆ ■ ポテトグラタン

温

ビタミンCの多いじゃがいもは野菜嫌いのお子様におすすめの食材の一つです。人気のグラタンにしました。

■ 豆もやしのナムル

冷

豆がついている豆もやしは、緑豆もやしには含まれていない、女性が積極的にとりたい大豆インフラボンが含まれています。本日は豆もやしといえば定番なナムルにしました。
☆お早めにお召し上がりください。

■ かぼちゃとチーズの春巻き

温

栄養を豊富にバランスよく含む緑葉食野菜のかぼちゃを春巻の皮で包みました。
☆お早めにお食べください。

原材料名	栄養成分表示	
マカロニ、マヨネーズ、きゅうり、にんじん、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	205kcal
	たんぱく質	4.2g
	脂質	13.1g

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切り昆布、料理酒、みりん、砂糖、和風だし、醤油、ごま油、揚げ油、いりごま	エネルギー	171kcal
	たんぱく質	3.4g
	脂質	7.0g

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	4.7g
	脂質	5.9g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、チーズ（セザ用）、ベーコン、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	142kcal
	たんぱく質	6.5g
	脂質	6.2g

原材料名	栄養成分表示	
豆もやし、ごま油、中華だし、食塩、いりごま	エネルギー	78kcal
	たんぱく質	3.7g
	脂質	7.0g

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、スライスチーズ、春巻の皮、油	エネルギー	313kcal
	たんぱく質	7.7g
	脂質	22.7g

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。