



主菜

温 ☆ ■ 鶏からあげとポテトの甘辛がらめ

温

甘辛タレのからんだ唐揚げとポテトでしっかり食欲を取り戻します。

☆ ■ 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み

トマトの酸味と甘みを活かしたソースに、鶏肉の旨みと野菜の栄養がたっぷり。ビタミンや食物繊維が豊富で、見た目も鮮やか。ごはんにもパンにも合います。

温 ☆ ■ さばの鬼おろしポン酢

温

青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにするEPA,DHAが豊富に含まれています。
あっさり食べやすい手作り食べるおろしダレを一緒にお届けします

■ 豚の生姜焼き

温

定番の豚の生姜焼きです。生姜には冷え対策や消化のサポート等嬉しい作用がたくさんあります。

温 ■ じゃがいもと豚肉のガーリック炒め

温

ご飯が進む系がたっぷりおかずです。
じゃがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、じゃがいも、油、片栗粉、みりん、料理酒、にんにく、醤油、砂糖、食塩、こしょう	エネルギー	453kcal
	たんぱく質	18.2g
	脂質	34.2g
	炭水化物	20.7g
	食塩相当量	1.8g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、トマト缶、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、クチャップ、油、砂糖、醤油、料理酒	エネルギー	278kcal
	たんぱく質	18.2g
	脂質	21.2g
	炭水化物	6.2g
	食塩相当量	0.3g

原材料名	栄養成分表示	
鯖、大根、しめじ、えのき、ポン酢、砂糖、醤油、食塩	エネルギー	175kcal
	たんぱく質	15.8g
	脂質	11.9g
	炭水化物	6.2g
	食塩相当量	1.9g

原材料名	栄養成分表示	
豚ロース生姜焼き用、玉ねぎ、酒、みりん、醤油、砂糖、おろししょうが	エネルギー	374kcal
	たんぱく質	16.6g
	脂質	25.2g
	炭水化物	24.3g
	食塩相当量	1.7g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	181kcal
	たんぱく質	7.2g
	脂質	11.7g
	炭水化物	17.0g
	食塩相当量	0.3g

温 ☆ ■ 豚バラキャベツ塩だれ炒め

温

あっさりキャベツと豚バラのコクがおいしい1品です。

冷 ☆ ■ 水菜とささみの中華和え

冷

シャキシャキとした食感の水菜はビタミンCが多く、風邪予防におすすめの食材です。カルシウムも多いのでこれから身体のできるお子様や女性にも特におすすめです。ささみと中華和えにすることで食べやすくしました。
☆お早めにお召し上がりください。

冷 ■ 豚しゃぶと蒸しなす 香味ダレ

冷

水分の多いなすは熱中症予防におすすめの食材です。意外ですが食物繊維も多いので腸内環境を良好にしてくれます。
☆添付の香味ダレをお好みでかけてお召し上がりください。

温 ☆ ■ 春雨のにら玉炒め

温

オイスターソースのうまみをたっぷり吸った春雨とふわっとこら玉のコラボレーションです。

冷 ■ ほうれん草とにんじんのナムル

冷

体が喜ぶ&箸がすすむ&お弁当にもオススメの一品です。

冷 ■ 大豆のイタリアンサラダ

冷

不足しがちな大豆を使ってオリーブオイルを使ったサラダにしました。
大豆は女性に嬉しい栄養素がたっぷり含まれています。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、豚バラ、ごま油、中華だし、食塩、にんにく、ブラックペパー	エネルギー	129kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂質	10.4g
	炭水化物	7.2g
	食塩相当量	1.1g

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、水菜、ポン酢、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	111kcal
	たんぱく質	13.7g
	脂質	3.4g
	炭水化物	7.5g
	食塩相当量	2.1g

原材料名	栄養成分表示	
なす、長ネギ、豚ロース（しゃぶしゃぶ用）、ポン酢、ごま油、中華だし、砂糖、いりごま	エネルギー	158kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂質	14.2g
	炭水化物	7.0g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
卵、にら、料理酒、みりん、春雨、にんじん、砂糖、醤油、オイスターソース、ごま油、中華だし、いりごま	エネルギー	189kcal
	たんぱく質	4.4g
	脂質	6.2g
	炭水化物	27.2g
	食塩相当量	1.5g

原材料名	栄養成分表示	
ほうれん草、にんじん、ごま油、中華だし、いりごま、食塩	エネルギー	84kcal
	たんぱく質	2.9g
	脂質	6.5g
	炭水化物	6.1g
	食塩相当量	1.1g

原材料名	栄養成分表示	
大豆、トマト、調味酢、紫玉ねぎ、エクストラバージンオリーブオイル、生ハム、パセリ	エネルギー	131kcal
	たんぱく質	7.2g
	脂質	7.1g
	炭水化物	12.2g
	食塩相当量	0.4g

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。