



主菜

☆ ■ 手羽元のさっぱり煮

温

お酢を入れて煮込むので身がほろっと柔らかく、酸味も煮込むことでうまみへと変わります。

■ ポークケチャップ

ケチャップを炒めることで甘みとうまみが増し豚肉とよく合います。

☆ ■ 白身魚のコーンマヨ焼き

温

あっさりした鰯とを相性のよい組み合わせのマヨネーズとコーンを乗せて焼きました。カルシウムの多い粉チーズもプラスしています。温めてからですとソースが落ちてしまいますので、冷たい状態で取り分けてから温めるのがおすすめです。

☆ ■ 野菜たっぷりドライカレー

温

お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりとたっぷり食べられます。市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

■ 豚肉と青梗菜の中華炒め

温

ビタミン、カルシウムも豊富な青梗菜は積極的に食べたい野菜の1つです。疲労回復効果の高い豚肉と共に食べると更におススメです。

原材料名	栄養成分表示	
手羽元、醤油、料理酒、みりん、砂糖、米酢	エネルギー	386kcal
	たんぱく質	28.5g
	脂質	19.2g
	炭水化物	26.2g
	食塩相当量	2.8g

原材料名	栄養成分表示	
豚ロース生薑焼き用、玉ねぎ、ケチャップ、バター、食塩、こしょう、パセリ	エネルギー	339kcal
	たんぱく質	16.1g
	脂質	26.8g
	炭水化物	13.3g
	食塩相当量	0.5g

原材料名	栄養成分表示	
鰯、コーン（ホール）、マヨネーズ、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	165kcal
	たんぱく質	15.4g
	脂質	11.4g
	炭水化物	2.2g
	食塩相当量	0.4g

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ウスターソース、ケチャップ、はちみつ、カレー粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	204kcal
	たんぱく質	13.5g
	脂質	12.2g
	炭水化物	14.6g
	食塩相当量	3.4g

原材料名	栄養成分表示	
豚こま切れ、青梗菜、卵、中華だし、オイスターソース、ごま油、砂糖、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	155kcal
	たんぱく質	10.0g
	脂質	11.5g
	炭水化物	3.5g
	食塩相当量	1.5g

☆ ■ 小松菜とちくわのお浸し

冷

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

■ なすの肉みそ

温

素揚げしたなすと、肉みそのゴールデンコンビです。

☆ ■ 牛すじ肉とこんにゃくの煮込み

温

下処理、完成までに時間のかかる牛すじをこんにゃくと煮込みました。そのままお召上がりいただいてももちろん◎ですが、お好み焼きなどに入れても美味しくお召上がり頂けます。

☆ ■ おなかにうれしい食物繊維たっぷりわかめとキャベツのナムル

冷

酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

■ 厚揚げの甘辛煮

温

ヘルシーでボリュームのある厚揚げです。お弁当にもおすすめ。ご飯がすすむ一品です。

■ じゃがいもの海苔塩和え

温

人気の海苔塩味で揚げ焼きしたポテトです。

原材料名	栄養成分表示	
小松菜、ちくわ、和風だし、うすくち醤油、かつお節	エネルギー	40kcal
	たんぱく質	4.4g
	脂質	0.5g
	炭水化物	5.8g
	食塩相当量	2.4g

原材料名	栄養成分表示	
なす、豚ひき肉、砂糖、赤味噌、みりん、食塩、こしょう	エネルギー	107kcal
	たんぱく質	4.6g
	脂質	3.8g
	炭水化物	15.6g
	食塩相当量	0.8g

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、料理酒、みりん、牛すじ水煮、砂糖、醤油、和風だし、細ねぎ	エネルギー	146kcal
	たんぱく質	5.4g
	脂質	0.5g
	炭水化物	28.0g
	食塩相当量	4.0g

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	69kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	5.3g
	炭水化物	6.0g
	食塩相当量	1.4g

原材料名	栄養成分表示	
厚揚げ、しめじ、みりん、料理酒、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー	177kcal
	たんぱく質	8.7g
	脂質	7.8g
	炭水化物	16.8g
	食塩相当量	1.5g

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、油、食塩、青のり、こしょう	エネルギー	113kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	5.1g
	炭水化物	19.9g
	食塩相当量	1.1g

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。