



主菜

☆ ■ 鶏肉の手作りしょうゆ麹漬け焼き

しょうゆ麹も手作りです。しょうゆ麹は、米麹の酵素の力で素材の旨みを引き出してくれる発酵調味料。塩味がやわらかく、自然な甘みとコクが生まれるので、家庭料理がぐっとおいしくなります。体にやさしい発酵の力を、毎日のごはんに取り入れています。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、醤油麹	エネルギー	351kcal
	たんぱく質	24.1g
	脂質	26.0g
	炭水化物	8.0g
	食塩相当量	0.1g

■ 豚肩ロースのサムギョプサルのもと

低温調理した豚肉を韓国風の辛みそでお召し上がりいただく1品です。豚バラ肉よりも脂が少なくヘルシーです。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。お子様はマヨネーズなどでお召し上がりいただくのも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
豚肉肩ロースかたまり、サムジャン、キムチ、生姜、長ねぎ、塩	エネルギー	264kcal
	たんぱく質	19.1g
	脂質	21.1g
	炭水化物	0.9g
	食塩相当量	0.4g

☆ ■ カレイの唐揚げ

温

家では少し手間に感じるお魚の唐揚げです。魚を食べて欲しいお子様にもおすすめの1品です。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
カレイ（唐揚げ用切り身）、油、唐揚げ粉	エネルギー	239kcal
	たんぱく質	13.7g
	脂質	20.9g
	炭水化物	0.1g
	食塩相当量	0.2g

☆ ■ 鶏むね肉の南蛮漬け

温冷

野菜がたっぷり食べられる主菜です。高たんぱく、低脂肪なむね肉は美肌にも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、調味酢、パプリカ、パプリカ、玉ねぎ、油、ピーマン、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー	217kcal
	たんぱく質	21.3g
	脂質	11.8g
	炭水化物	8.5g
	食塩相当量	1.3g

■ チキンカツ

温

高たんぱく、低脂肪で身体を作るむね肉をカツにしました。ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召し上がり下さい。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ください。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、食塩、こしょう	エネルギー	369kcal
	たんぱく質	27.1g
	脂質	24.0g
	炭水化物	13.4g
	食塩相当量	1.3g

■ 里芋とイカの煮物

温

生の里芋は味も風味も抜群です。下処理に手間がかかるのでなかなか家庭では敬遠するメニューですが、大切にしたいほっこり家庭料理のひとつです。

原材料名	栄養成分表示	
里芋、するめいか、みりん、料理酒、砂糖、和風だし、醤油	エネルギー	141kcal
	たんぱく質	5.7g
	脂質	0.2g
	炭水化物	27.8g
	食塩相当量	3.2g

☆ ■ 切干大根のやみつきサラダ

冷

栄養たっぷりの切干大根を使ったやみつき系サラダです。辛い物が好きでしたら、ラー油をかけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、ツナ缶、切干大根、マヨネーズ、調味酢、中華だし、ごま油、食塩、こしょう	エネルギー	135kcal
	たんぱく質	5.7g
	脂質	8.3g
	炭水化物	11.8g
	食塩相当量	0.8g

☆ ■ 鶏ささみとザーサイの和え物

冷

高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、水菜、ポン酢、ザーサイ、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	127kcal
	たんぱく質	13.1g
	脂質	5.4g
	炭水化物	7.7g
	食塩相当量	1.6g

☆ ■ ラタトゥイユ

温

彩野菜がたっぷり入ってビタミンがたっぷりとれる1品です。トーストにのせたり、パスタにしたり、ピザにしたり、チーズを追加したりアレンジもいろいろしていただけます。

原材料名	栄養成分表示	
イタリアンミックス、トマト缶、玉ねぎ、ソーセージ、エキストラバージンオリーブオイル、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	95kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	5.5g
	炭水化物	11.2g
	食塩相当量	1.1g

■ 麩チャンプルー

温

高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。ボリュームのあるくるま麩を使って、野菜もたっぷりとれる1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、にんじん、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、めんつゆ、こしょう	エネルギー	77kcal
	たんぱく質	2.6g
	脂質	6.2g
	炭水化物	3.9g
	食塩相当量	2.0g

■ ハムと大根のマリネ

冷

大根が驚くほどたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
大根、調味酢、ロースハム、エキストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	81kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	5.0g
	炭水化物	8.4g
	食塩相当量	0.5g

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。