



主菜

☆ ■ 鶏のチキンナゲット

手作り麺で味付けしたチキンナゲットです。体に優しい大人も子供も嬉しい1品です

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、玉ねぎセリ麺	エネルギー	241kcal
	たんぱく質	21.4g
	脂質	14.7g

☆ ■ ピーマンの肉詰め

低糖質ながらビタミンが多く、積極的にとりたい野菜でもあるピーマンをメインにしました。手ごねで余分な味のしないおうちの味です。☆お好みでケチャップなどをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、豚ひき肉、玉ねぎ、卵、油、食塩、こしょう	エネルギー	169kcal
	たんぱく質	11.3g
	脂質	11.9g

☆ ■ ししやもフライ

温

丸ごと食べられて栄養満点のししやもを食べやすいようにフライにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ししやも、卵、油、パン粉、小麦粉	エネルギー	323kcal
	たんぱく質	9.4g
	脂質	26.4g

■ 豆腐ハンバーグ（デミチーズソース）

温

あっさり、ヘルシー、たんぱく質がしっかりとれる豆腐ハンバーグにこっくりデミソースとチーズでお召し上がりいただく1品です。

原材料名	栄養成分表示	
豆腐（もめん）、豚ひき肉、玉ねぎ、スライスチーズ、デミグラスソース、油、食塩、こしょう	エネルギー	354kcal
	たんぱく質	19.8g
	脂質	30.5g

■ いろいろ使えるミートソース

温

パスタやうどんとあえても、チーズをのせて焼いても、パンにつけても、ドリアにしても…いろいろと気分に合わせてお召し上がりいただける手作りミートソースです。

原材料名	栄養成分表示	
トマト缶、合いびき肉、玉ねぎ、小麦粉、砂糖、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	164kcal
	たんぱく質	8.8g
	脂質	7.2g

☆ ■ 五目豆

温冷

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいにしてくれる食物繊維たっぷりの根菜類がたっぷり取れます。

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにゃく、にんじん、ごぼう、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、干しいたけ（国産）	エネルギー	200kcal
	たんぱく質	8.7g
	脂質	4.0g

☆ ■ ヤンウンセン（タイ風はるさめサラダ）

冷

タイのサラダのヤンウンセンは夏場食欲が落ちても食べやすい味付けになっています。

原材料名	栄養成分表示	
紫玉ねぎ、きゅうり、パナエイエビ、豚ひき肉、にんじん、春雨、ナンブラー、砂糖、レモン汁、ごま油、にんにく	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	5.7g
	脂質	3.9g

■ さつまいものレモンマスタートラダ

冷

ビタミンCが多いさつまいもは免疫UPにもおすすめの野菜です。レモンマスタートですっきりした食べやすいサラダにしました。

原材料名	栄養成分表示	
さつまいも、マヨネーズ、粒マスタート、レモン汁	エネルギー	143kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	4.7g

☆ ■ かに玉

温

具もたっぷり入れました。彩りもプラスできますのでお弁当などにも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
卵、しいたけ、長ねぎ、カニカマ、オイスターソース、砂糖、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	104kcal
	たんぱく質	8.1g
	脂質	5.2g

■ かぼちゃサラダ

冷

かぼちゃには抗酸化ビタミンといわれるビタミンC E、ベータカロテンがたくさん含まれています。皮にも栄養たっぷりなので、皮も美味しくお召し上がり頂ける調理法で作っています。

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩、こしょう	エネルギー	81kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂質	3.9g

■ 鶏と大葉の梅春巻き

温

梅干しと青じそをたっぷり使った春巻きです。トースターかグリルで温めなおしがおすすです（一度ぐ少しグシャッとしたアルミホイルをひらいて敷くとよいです）。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、春巻の皮、梅干し（はちみつ）、油、大葉	エネルギー	242kcal
	たんぱく質	16.6g
	脂質	11.7g

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。