



主菜

鶏肉の甘辛唐揚げ

名古屋風の甘辛タレを絡めた唐揚げです。
☆お早めにお召し上がり下さい。

煮込みハンバーグ

ホッと温まる定番メニューです。
ソースは市販の小麦粉や油がたっぷりのものではなく、
ウスターソースやケチャップを使って手作りしています。

白身魚の南蛮漬け

野菜と一緒にたくさん食べられる南蛮漬けにしました。
パプリカ、ピーマン、にんじん、玉ねぎがたっぷり入っています。

ささみのフライ

高たんぱく低脂肪の鶏ささみをフライにしました。
たんぱく質が不足すると筋力が落ちるだけでなく、髪や爪にも影響があるので
積極的にとるのがおすすめです。トースターで温めるとべちゃっとしにくいです。
☆お早めにお召し上がりください。

ハニーマスタードチキン

こっくり甘く、ご飯にも合うよう醤油を入れています。辛い粒マスタードを使用していますので
お子様も安心してお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、油、醤油、砂糖、和風だし、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	455kcal
	たんぱく質	23.6g
	脂質	34.8g
	炭水化物	12.5g
	食塩相当量	2.2g

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、しめじ、玉ねぎ、ウスターソース、ケチャップ、卵、小麦粉、油、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	289kcal
	たんぱく質	16.2g
	脂質	18.7g
	炭水化物	18.9g
	食塩相当量	3.4g

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、調味酢、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、パプリカ、油、片栗粉、食塩、こしょう	エネルギー	203kcal
	たんぱく質	12.6g
	脂質	10.8g
	炭水化物	15.8g
	食塩相当量	0.6g

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	362kcal
	たんぱく質	27.7g
	脂質	22.9g
	炭水化物	13.4g
	食塩相当量	1.3g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、粒マスタード、はちみつ(国産)、醤油、油	エネルギー	335kcal
	たんぱく質	23.0g
	脂質	27.6g
	炭水化物	0.8g
	食塩相当量	0.6g

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐をこんなに子供が食べるなんて！とよくご連絡をいただく人気メニューのひとつです。
お好みで紅ショウガをあわせてお召し上がりください。

やみつきわかめのナムル

食物繊維の豊富なわかめがたっぷり食べれる1品。身体の中をきれいにします。
☆お早めにお召し上がりください

香味なす

香味たれと素揚げしたなすがびったりな1品です。

天ぷら3種盛り(れんこん、かぼちゃ、さつまいも)

疲れた日にはちょっとやりたくない天ぷらを手作りのホッとするおいしさでお届けします

豆もやしのナムル

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。

里芋とイカの煮物

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	
卵、醤油、高野豆腐、みりん、和風だし、砂糖、紅生姜	エネルギー	214kcal
	たんぱく質	14.0g
	脂質	7.2g
	炭水化物	23.9g
	食塩相当量	7.3g

原材料名	栄養成分表示	
もやし、細ねぎ、ごま油、わかめ、中華だし、食塩	エネルギー	61kcal
	たんぱく質	1.7g
	脂質	5.2g
	炭水化物	3.4g
	食塩相当量	1.8g

原材料名	栄養成分表示	
なす、ポン酢、油、長ねぎ、砂糖、中華だし	エネルギー	175kcal
	たんぱく質	1.3g
	脂質	15.1g
	炭水化物	10.0g
	食塩相当量	1.6g

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、れんこん、油、さつまいも、てんぷら粉	エネルギー	263kcal
	たんぱく質	2.0g
	脂質	20.3g
	炭水化物	20.8g
	食塩相当量	0.1g

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
	炭水化物	2.3g
	食塩相当量	1.0g

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

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。