月火水 お届けMENU

主菜

☆ ■ **酢豚**

工程が多く忙しい日にはちょっと面倒な手作り酢豚です。
緑黄色野菜も一緒に取れます。

原材料名	栄養成分表示			
豚バラブロック、ケチャップ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、調味酢、みりん、中華だし、ごま油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	428kcal	炭水化物	31.9g
	たんぱく質	11.0g	食塩相当量	2.2g
	脂質	31.3g		

☆ ■ **チキンのオニオンマヨ焼き**

グリルしたチキンににコクを＋するオニオンマヨソースで味付けしました
。もりもり食べたくなる1品です。

原材料名	栄養成分表示			
油、玉ねぎ、マヨネーズ、もも肉	エネルギー	132kcal	炭水化物	0.6g
	たんぱく質	0.1g	食塩相当量	0.0g
	脂質	14.6g		

☆ ■ **鯖のみそ漬け焼き**

温

鯖をみそ床に漬け込んでうまみをUPしました。ご飯の進む１品です。

原材料名	栄養成分表示			
鯖、合わせみそ、料理酒、砂糖	エネルギー	185kcal	炭水化物	6.5g
	たんぱく質	15.7g	食塩相当量	1.5g
	脂質	12.4g		

■ **とり天**

温

高たんぱく低脂肪で栄養価の高い鶏むね肉の天ぷらです。
忙しい日に調理はしたくないメニューを取り入れました。
おそばやうどんの具にしても美味しいです。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示			
むね肉、てんぷら粉、油、食塩	エネルギー	217kcal	炭水化物	7.7g
	たんぱく質	21.9g	食塩相当量	1.1g
	脂質	11.8g		

■ **ヤンニョムチキン**

温

多くの方にお召しあがり頂けますように辛さは控えめ、旨辛たれの絡んだチキンです。

原材料名	栄養成分表示			
むね肉、ケチャップ、みりん、油、片栗粉、醤油、中華だし、コチュジャン、にんにく、はちみつ、こしょう、食塩	エネルギー	214kcal	炭水化物	7.8g
	たんぱく質	30.7g	食塩相当量	1.7g
	脂質	7.6g		

☆ ■ **牛すじ肉と大根の煮物**

温

下処理、完成までに時間のかかる牛すじを大根こっくりと煮込みました。

原材料名	栄養成分表示			
大根、牛すじ水煮、料理酒、みりん、砂糖、醤油、和風だし	エネルギー	163kcal	炭水化物	28.8g
	たんぱく質	7.8g	食塩相当量	4.0g
	脂質	0.8g		

■ **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な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、干ししいたけ（国産）	エネルギー	200kcal	炭水化物	32.9g
	たんぱく質	8.7g	食塩相当量	3.1g
	脂質	4.0g		

☆ ■ **5品目の彩り酢の物**

冷

食物繊維とミネラルが豊富なわかめ、カルシウムたっぷり、良質なたんぱく質のしらすとコーン、カニカマの入った彩よし、栄養よしの酢の物です。

原材料名	栄養成分表示			
きゅうり、調味酢、カニカマ、コーン（ホール）、わかめ、しらす	エネルギー	53kcal	炭水化物	11.3g
	たんぱく質	2.3g	食塩相当量	1.4g
	脂質	0.3g		

☆ ■ **ごぼうサラダ**

冷

根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。

原材料名	栄養成分表示			
ごぼう、にんじん、マヨネーズ、めんつゆ、調味酢、いりごま	エネルギー	127kcal	炭水化物	14.8g
	たんぱく質	1.9g	食塩相当量	0.6g
	脂質	8.2g		

■ **お揚げさん甘辛く炊いたん**

温

甘辛く炊いたお揚げがホッとするごはんがたべたくなる1品です。刻んで混ぜご飯にしたり、おうどんに浮かべてきつねうどんにするのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示			
油揚げ、醤油、みりん、料理酒、砂糖、和風だし	エネルギー	203kcal	炭水化物	21.8g
	たんぱく質	8.3g	食塩相当量	4.6g
	脂質	8.6g		

■ **長いものおかか炒め**

温

疲労回復効果など栄養価は高い一方で調理するのが面倒な野菜上位の長いもを
風味が美味しいおかか炒めにしました。

原材料名	栄養成分表示			
長いも、めんつゆ、かつお節	エネルギー	126kcal	炭水化物	28.5g
	たんぱく質	4.8g	食塩相当量	0.7g
	脂質	0.2g		

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。

製造元　HAPPY-Weekday