



主菜

豚つくね甘辛きのこソース

豚ミンチでつくったじゅーしーなつくねにきのこの甘辛たれをかけました。
きのこは腸内をきれいしてくれるのでおすすめの食材の一つです。

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ、豆腐（もめん）、料理酒、舞茸、醤油、油、食塩、みりん	エネルギー	201kcal	炭水化物 6.2g
	たんぱく質	13.9g	食塩相当量 2.0g
	脂質	14.2g	

チキンのクリーム煮

ホッと温まる 1 品。余分な油や粉は使用しておりませんのでヘルシーにお召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示		
牛乳、もも肉、しめじ、玉ねぎ、エリンギ、小麦粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	275kcal	炭水化物 13.9g
	たんぱく質	18.1g	食塩相当量 1.2g
	脂質	18.2g	

野菜とお肉が入ったビビンバの具

ニラとひき肉でパワーのつく一品です。ご飯にのせてもりもりと召し上がってください。

原材料名	栄養成分表示		
合いびき肉、にんじん、にら、甜麺醬、ごま油、食塩、いりごま、にんにく、こしょう	エネルギー	187kcal	炭水化物 7.4g
	たんぱく質	10.3g	食塩相当量 1.8g
	脂質	14.5g	

とんかつ

定番ロース肉のとんかつです。
トースターで温めるとさくつが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
豚ロース、油、卵、パン粉、小麦粉	エネルギー	472kcal	炭水化物 10.4g
	たんぱく質	20.8g	食塩相当量 0.3g
	脂質	39.3g	

白身魚の南蛮タルタル

手作りタルタルソースはしっかり卵が入っているので、栄養価も高いです。

原材料名	栄養成分表示		
白身魚、卵、マヨネーズ、調味酢、食塩、醤油、こしょう	エネルギー	106kcal	炭水化物 1.2g
	たんぱく質	13.9g	食塩相当量 1.5g
	脂質	5.8g	

蒸しなすと豚しゃぶの香味サラダ

疲労回復効果の高い豚肉と野菜と一緒に召し上がりいただける1品。いろいろな食材と一緒に召し上がりいただけます。

原材料名	栄養成分表示		
豚ロース（しゃぶしゃぶ用）、水菜、なす、ポン酢、砂糖、ごま油、紫玉ねぎ、中華だし、みょうが	エネルギー	207kcal	炭水化物 7.9g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量 0.8g
	脂質	19.2g	

ポテトサラダ

材料が多く、意外と工程が大変なポテトサラダを手作りの家庭の味でお届けします。
じゃがいもを蒸して作るので、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、マヨネーズ、にんじん、きゅうり、ロースハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	212kcal	炭水化物 21.3g
	たんぱく質	3.1g	食塩相当量 0.6g
	脂質	15.9g	

小松菜&ツナサラダ

カルシウムたっぷり小松菜のお浸し+ツナサラダです。和風でも洋風でもあり大人も、ツナの助けでお子様にも◎です！
パンにはさむのもオススメです

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、マヨネーズ、ツナ缶、めんつゆ、かつお節	エネルギー	96kcal	炭水化物 4.4g
	たんぱく質	3.6g	食塩相当量 0.7g
	脂質	8.0g	

麻婆長芋鶏

ヘルシーで栄養たっぷりの鶏胸肉をしっとり蒸してやみつきダレに漬け込みました。長芋もはいて滋養効果◎です

原材料名	栄養成分表示		
むね肉、醤油、長いも、砂糖、長ネギ、ごま油、糸唐辛子、いりごま、糸唐辛子、糸唐辛子、糸唐辛子	エネルギー	276kcal	炭水化物 32.0g
	たんぱく質	22.2g	食塩相当量 7.3g
	脂質	7.0g	

なすの南蛮風

甘酸っぱい南蛮酢をしっかり吸ったなすと細切りした柔らかな野菜がたっぷりのうれしい一品です。

原材料名	栄養成分表示		
調味酢、なす、長ネギ、にんじん、油、醤油、おろししょうが	エネルギー	144kcal	炭水化物 13.3g
	たんぱく質	1.1g	食塩相当量 1.1g
	脂質	10.1g	

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

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。

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	炭水化物 6.0g
	たんぱく質	1.6g	食塩相当量 1.4g
	脂質	5.3g	

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。