



主菜

鶏肉のカレー照り焼き

いつもの鶏の照り焼きにカレー粉をプラスしてガツンとパンチがあってごはんが進む味付けにしました。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、料理酒、みりん、醤油、砂糖、カレー粉	エネルギー	356kcal
	たんぱく質	23.0g
	脂質	25.1g
	炭水化物	10.5g
	食塩相当量	0.8g

手作りポテトコロッケ

今やなかなか食べられないじゃがいもから作った手作りのコロッケです。レンジで少し温めた後、軽くクシャッとさせたアルミホイルをひいたトースターで仕上げると中は温かく外はカリッとします。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、油、パン粉、卵、合いびき肉、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	372kcal
	たんぱく質	8.4g
	脂質	24.2g
	炭水化物	37.5g
	食塩相当量	0.3g

たら味噌マヨ焼き

温

甘くてこっくり美味しいみそだれで高たんぱく低脂肪のタラを焼きます。

原材料名	栄養成分表示	
たら（切り身）、油、みりん、味噌、マヨネーズ、砂糖、醤油、醤油	エネルギー	90kcal
	たんぱく質	12.3g
	脂質	4.3g
	炭水化物	2.1g
	食塩相当量	0.4g

たっぷり鶏そぼろとたまごの二色丼の具

温

鶏そぼろと炒り卵の2色丼の具です。あたためてごはんにかけてら2色丼の完成です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、卵、醤油、みりん、枝豆、料理酒、砂糖、料理酒、砂糖、食塩	エネルギー	246kcal
	たんぱく質	18.2g
	脂質	12.4g
	炭水化物	15.0g
	食塩相当量	2.4g

豚肉と厚揚げの甘辛ごま炒め

温

ヘルシーに植物性のたんぱく質をたっぷりとれる厚揚げ料理です。女性の心と体の安定にオススメの食材の一つです。

原材料名	栄養成分表示	
厚揚げ、玉ねぎ、豚こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、いりごま	エネルギー	211kcal
	たんぱく質	10.5g
	脂質	9.4g
	炭水化物	19.6g
	食塩相当量	2.7g

たまごマカロニサラダ

冷

たまごがマカロニにこっくり絡み、栄養価をUPしたサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
卵、マカロニ、きゅうり、マヨネーズ、にんじん、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	162kcal
	たんぱく質	6.5g
	脂質	6.8g
	炭水化物	20.1g
	食塩相当量	0.3g

鶏胸肉のトマトナムル

冷

暑い日にも食が進む＆ヘルシーな一品です。パサツキがちな胸肉もナムルのおかげでジューシーです。

原材料名	栄養成分表示	
トマト、むね肉、いりごま、醤油、米酢、砂糖、細ねぎ、ごま油、中華だし、にんにく、豆板醤	エネルギー	188kcal
	たんぱく質	14.5g
	脂質	11.1g
	炭水化物	9.9g
	食塩相当量	0.8g

きんぴらごぼう

温

定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないもののひとつですのでMENUに取り入れました。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	112kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	0.1g
	炭水化物	25.8g
	食塩相当量	1.7g

ピリ辛こんにゃく

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくをおはしが進む甘辛ピリ辛味にしました。

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、赤唐辛子、かつお節	エネルギー	84kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	0.1g
	炭水化物	19.0g
	食塩相当量	1.9g

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、ローズハム、エクストラバージンオリーブオイル、食塩	エネルギー	83kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	5.0g
	炭水化物	8.8g
	食塩相当量	0.5g

さつまいものレモンマスタードサラダ

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。レモンマスタード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、粒マスタード、レモン汁	エネルギー	143kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	4.7g
	炭水化物	27.5g
	食塩相当量	0.3g

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。