



主菜

★ ■ タンドリーチキン

カレーの風味もしっかり！食欲をそそる一品です。
ごはんにもパンにも合わせやすいので、ばてやすい時期や疲れたときにおすすめの1品です。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、ケチャップ、ヨーグルト、 醤油、みりん、カレー粉、食塩、 にんにく、おろししょうが	エネルギー	325kcal	炭水化物 4.3g
	たんぱく質	23.2g	食塩相当量 1.8g
	脂質	25.2g	

★ ■ いろいろ使えるミートソース

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	炭水化物 18.8g
	たんぱく質	8.8g	食塩相当量 1.7g
	脂質	7.2g	

★ ■ 豚肉とニラの玉子炒め

温

ビタミンたっぷり疲労回復におすすめのニラと豚肉、卵でエネルギーを補給。
中華風の炒め物にしました。

原材料名	栄養成分表示		
豚こま切れ、卵、にら、オイスター ソース、ごま油、醤油、料理酒、 中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	182kcal	炭水化物 2.2g
	たんぱく質	12.9g	食塩相当量 1.4g
	脂質	13.6g	

■ ピーマンの肉詰め

温

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	炭水化物 8.4g
	たんぱく質	11.3g	食塩相当量 0.2g
	脂質	11.9g	

■ 助宗タラのオニオンマヨ焼き

温

低脂肪高たんぱくのタラにコクを＋するオニオンマヨソースで味付けしました
。白身魚はクセが少ないのでお子様も食べやすい1品です。魚きらいのお子様からこれなら食べれたというお声をいただく
メニューのひとつです。

原材料名	栄養成分表示		
白身魚、油、玉ねぎ、マヨネーズ	エネルギー	182kcal	炭水化物 0.7g
	たんぱく質	12.3g	食塩相当量 0.2g
	脂質	15.3g	

★ ■ サラスパ

冷

定番常備菜をサバゲッティタイプで作りました。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、サラスパ、マヨネーズ、に んじん、コーン（ホール）、ロー スハム、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	181kcal	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	3.6g	食塩相当量 0.5g
	脂質	12.4g	

■ じゃがいもと豚肉のガーリック炒め

温

ご飯が進む系がたっぷりおかずです。
じゃがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、 油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	181kcal	炭水化物 17.0g
	たんぱく質	7.2g	食塩相当量 0.3g
	脂質	11.7g	

★ ■ 小松菜とちくわのお浸し

冷

カルシウムやビタミンが豊富な小松菜を使った定番お浸しです。

原材料名	栄養成分表示		
小松菜、ちくわ、和風だし、うすく し醤油、かつお節	エネルギー	40kcal	炭水化物 5.8g
	たんぱく質	4.4g	食塩相当量 2.4g
	脂質	0.5g	

★ ■ ひじき煮

温冷

カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養が豊富なひじきです。
腸内環境を整え免疫力をUPするほか、カリウムも多く含むのでむくみ除去にもおすすめです。
からだに嬉しい栄養たっぷりです。

原材料名	栄養成分表示		
ちくわ、にんじん、料理酒、みり ん、ひじき、枝豆、醤油、砂糖、 油揚げ、和風だし	エネルギー	124kcal	炭水化物 22.4g
	たんぱく質	4.7g	食塩相当量 2.5g
	脂質	1.8g	

■ こんにゃくのおかか煮

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

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、かつお節	エネルギー	84kcal	炭水化物 19.0g
	たんぱく質	1.0g	食塩相当量 1.9g
	脂質	0.1g	

■ かぼちゃの煮物

温

ほっこり美味しい和食の定番副菜です。
かぼちゃはビタミンが多く、風邪予防に◎ですのでこの時期にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示		
かぼちゃ、料理酒、みりん、砂 糖、醤油、和風だし	エネルギー	112kcal	炭水化物 25.5g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量 1.2g
	脂質	0.1g	

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。