



主菜

☆ とり天

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。

☆ 親子煮

ごはんに乗せて丼にしても◎です。

■ エビフライ

温

手作りエビフライです。
くしゃっと折り目を付けたアルミホイルに並べて、オーブントースターで温めるとさくっとが復活します。
☆お早めにお召し上がり下さい。

☆ 野菜たっぷりドライカレー

温

お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりとたっぷり食べられます。
市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

■ 長いもと豚肉の甘辛丼の具

温

長いものシャキシャキほくほくとした食感が豚肉のうまみとマッチしてご飯の進む 1 品です。
長いものは消化を助け体を元気にたもつサポートしてくれます。

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
	たんぱく質	21.9g
	脂質	11.8g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、玉ねぎ、卵、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	333kcal
	たんぱく質	20.3g
	脂質	19.3g

原材料名	栄養成分表示	
のはし海老、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	349kcal
	たんぱく質	28.3g
	脂質	22.4g

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ウスターソース、ケチャップ、はちみつ、カレー粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	204kcal
	たんぱく質	13.5g
	脂質	12.2g

原材料名	栄養成分表示	
長いも、豚こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	226kcal
	たんぱく質	11.5g
	脂質	6.6g

☆ 夏野菜の焼き浸し

温冷

ズッキーニはビタミンCや食物繊維を多く含みます。ビタミンたっぷりの多品目の野菜を取れる 1 品です。

■ 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。

☆ ミートオムレツ

温

ケチャップでいためた合い挽き肉と玉ねぎ、マッシュしたじゃがいものオムレツです。多くの食材を摂取できるので栄養バランスも◎

☆ 梅香るひじき

冷

梅の風味が新しく、食物繊維たっぷりの副菜です。

■ トマトと豆苗の甘酢和え

冷

食欲がなくなるとさっぱり食べられる冷たい副菜です。
手軽にビタミンをプラスできます。

■ 切り干し大根のパリパリサラダ

冷

おなかの栄養になる食物繊維たっぷりの切干大根をさっぱりたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
ズッキーニ、なす、かぼちゃ、油、めんつゆ	エネルギー	72kcal
	たんぱく質	1.7g
	脂質	5.1g

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
	たんぱく質	2.1g
	脂質	0.1g

原材料名	栄養成分表示	
卵、白だし、じゃがいも、チーズ（ピザ用）、玉ねぎ、合いびき肉、マヨネーズ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース	エネルギー	248kcal
	たんぱく質	12.0g
	脂質	18.6g

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、ごぼう、調味酢、いりごま、梅干し（はちみつ）、ひじき	エネルギー	66kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	2.8g

原材料名	栄養成分表示	
トマト、豆苗、ポン酢、砂糖	エネルギー	74kcal
	たんぱく質	1.8g
	脂質	0.2g

原材料名	栄養成分表示	
きゅうり、にんじん、切干大根、ポン酢、ごま油、きくらげ（干切り）、中華だし、砂糖	エネルギー	85kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	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。