



主菜

■ ささみスティック（のりしお）

高たんぱく低脂肪で体をつくる鶏ささみをお子様でも食べやすくしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、卵、油、小麦粉、コンソメ、青のり、食塩、こしょう	エネルギー	194kcal
	たんぱく質	30.7g
	脂質	7.3g

☆ ■ 肉じゃが

定番和食の1品です。時間がかかる煮物は忙しいとなかなかたくなるもの。たくさん煮るとおいしくなるのは、じっくりと火がはいっていくから。たっぷり炊いた煮物のおいしさをお届けできたら幸いです

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚バラ、料理酒、みりん、白滝、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	144kcal
	たんぱく質	4.1g
	脂質	3.7g

☆ ■ 揚げサバのニラソース

さっぱりしたニラソースが揚げサバにとっても合います。

原材料名	栄養成分表示	
鯖、料理酒、にら、ポン酢、醤油、砂糖、ごま油、にんにく、中華だし	エネルギー	169kcal
	たんぱく質	14.8g
	脂質	12.8g

☆ ■ 塩からあげ

HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	484kcal
	たんぱく質	23.4g
	脂質	40.8g

■ 枝豆がんも

豆腐、野菜がたっぷり入った、世代を問わず人気の1品です。フワとした食感が美味しい枝豆を入れてアクセントをつけました。植物性のたんぱく質、疲労回復に効果のあるビタミンBもUP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	
豆腐（もめん）、玉ねぎ、卵、にんじん、枝豆、片栗粉、油、和風だし、砂糖	エネルギー	298kcal
	たんぱく質	14.0g
	脂質	19.0g

☆ ■ 鶏ささみとザーサイの和え物

高たんぱく低脂肪なささみと水菜の中華風和え物です。ザーサイの塩気と食感がアクセントに。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、水菜、ポン酢、ザーサイ、砂糖、ごま油、中華だし	エネルギー	127kcal
	たんぱく質	13.1g
	脂質	5.4g

☆ ■ 回鍋肉

甜麺醬がコクとうまみを+。野菜がたっぷり食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、豚バラ、長ねぎ、ピーマン、甜麺醬、中華だし、ごま油、料理酒	エネルギー	125kcal
	たんぱく質	5.2g
	脂質	8.1g

☆ ■ 3色ナムル

食卓の彩やお弁当にも便利な3色（ほうれん草、にんじん、もやし）のナムルです。付け合わせやビタミン、食物繊維の+にも冷蔵庫にあると便利な1品です。

原材料名	栄養成分表示	
もやし、ほうれん草、にんじん、ごま油、中華だし、食塩	エネルギー	70kcal
	たんぱく質	2.1g
	脂質	5.2g

■ ツナポテチーズのオーブン焼き

ポテのふたつの食感が楽しい一品です。お好みでケチャップや粒マスタードをつけても美味しいです。

原材料名	栄養成分表示	
じゃがいも、じゃがいも、ツナ缶、マヨネーズ、エクストラバージンオリーブオイル、コンソメ、パセリ、チーズ（ビザ用）、食塩、こしょう	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	6.8g
	脂質	11.3g

■ キャロット・ラペ

にんじんの栄養は脂溶性ですので、エクストラバージンオリーブオイルを使ったにんじんのサラダです。栄養たっぷりの人参がたっぷり食べられます。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、エクストラバージンオリーブオイル、リンゴ酢、砂糖、食塩	エネルギー	229kcal
	たんぱく質	0.7g
	脂質	20.1g

■ だし巻き玉子

1品に便利なふくらだし巻きたまごです

原材料名	栄養成分表示	
卵、水、砂糖、醤油、油、食塩、油、こしょう、水、水、水、水	エネルギー	160kcal
	たんぱく質	12.4g
	脂質	10.8g

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。