



主菜

☆ ■ 鶏肉の味噌漬け焼き

手作りの味噌床に漬け込みました。発酵食品である味噌は、栄養価が高く、生活習慣病リスク、がんリスクを抑制し、美肌にも効果があると言われています。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、合わせみそ、砂糖、料理酒	エネルギー	353kcal	炭水化物 6.3g
	たんぱく質	24.6g	食塩相当量 1.5g
	脂質	26.4g	

☆ ■ 厚揚げチーズフライ

中にチーズをいれた厚揚げをフライにしました。お好みの調味料をつけてお召し上がり下さい

原材料名	栄養成分表示		
厚揚げ、油、パン粉、スライスチーズ、卵、小麦粉	エネルギー	407kcal	炭水化物 14.1g
	たんぱく質	13.8g	食塩相当量 0.6g
	脂質	33.9g	

☆ ■ 白身魚の甘酢あんかけ

温

甘酸っぱい中華あんがさっぱりした白身魚を食欲そそる1品にしてくれます。

原材料名	栄養成分表示		
白身魚、玉ねぎ、調味酢、ケチャップ、油、パプリカ、パプリカ、片栗粉、中華だし、醤油、にんにく	エネルギー	202kcal	炭水化物 15.5g
	たんぱく質	12.9g	食塩相当量 1.1g
	脂質	10.8g	

■ にんにく醤油のスタミナ丼の具

温

ニラとにんじん、ひき肉でごはんが進む1品に。丼やお弁当があると便利な1品です。ニラは疲労回復効果が高く、積極的にとりたい食材の1つです。

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、醤油、食塩、いりごま、にんにく、こしょう、豆板醤	エネルギー	188kcal	炭水化物 7.5g
	たんぱく質	10.6g	食塩相当量 2.4g
	脂質	14.3g	

■ 豚肉と青梗菜の中華炒め

温

ビタミン、カルシウムも豊富な青梗菜は積極的に食べたい野菜の1つです。疲労回復効果の高い豚肉と共に食べると更にオススメです。

原材料名	栄養成分表示		
豚こま切れ、青梗菜、卵、中華だし、オイスターソース、ごま油、砂糖、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	155kcal	炭水化物 3.5g
	たんぱく質	10.0g	食塩相当量 1.5g
	脂質	11.5g	

☆ ■ 筑前煮

温

身体を温め、食物繊維の多い根菜がたっぷり食べられます。お弁当にも◎

原材料名	栄養成分表示		
こんにゃく、ごぼう、れんこん、里芋、にんじん、みりん、もも肉、枝豆、醤油、砂糖、干しいたけ（国産）	エネルギー	132kcal	炭水化物 23.3g
	たんぱく質	3.8g	食塩相当量 1.1g
	脂質	2.4g	

☆ ■ ひじきのデリ風サラダ

冷

カルシウム、食物繊維が豊富なひじきをデリ風の彩りの良いサラダにしました。品目もたっぷりです。

原材料名	栄養成分表示		
にんじん、枝豆、コーン（ホール）、ごぼう、マヨネーズ、めんつゆ、いりごま、調味酢、ひじき、砂糖	エネルギー	221kcal	炭水化物 18.8g
	たんぱく質	5.5g	食塩相当量 1.2g
	脂質	16.1g	

☆ ■ 麩チャンプルー

温

高たんぱく低脂肪の麩はおすすめ食材の一つです。ボリュームのあるくるま麩を使って、野菜もたっぷりとする1品にしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
もやし、にんじん、キャベツ、にら、卵、ごま油、食塩、中華だし、めんつゆ、こしょう	エネルギー	77kcal	炭水化物 3.9g
	たんぱく質	2.6g	食塩相当量 2.0g
	脂質	6.2g	

■ なすのだし浸し

温冷

おだしをじゅわつと吸ったなすが美味しい1品です。そのままでも、少し温めても美味しいです。

原材料名	栄養成分表示		
なす、めんつゆ、油、細ねぎ	エネルギー	102kcal	炭水化物 3.3g
	たんぱく質	0.7g	食塩相当量 0.7g
	脂質	10.0g	

■ たんぱく質たっぷり温玉キムチの和え物

冷

温玉がとろりとからむ、たんぱく質がしっかりとれる和え物です

原材料名	栄養成分表示		
豆腐（もめん）、卵、もやし、キムチ、めんつゆ、醤油、中華だし、ごま油	エネルギー	170kcal	炭水化物 5.4g
	たんぱく質	13.6g	食塩相当量 2.1g
	脂質	11.1g	

■ じゃがいものこんがりチーズ焼き

温

じゃがいもは蒸して栄養を逃さないように作ります。チーズと焼いて朝食やお弁当にも使える1品です

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、玉ねぎ、チーズ（ピザ用）、ベーコン、食塩、こしょう、コンソメ	エネルギー	126kcal	炭水化物 19.3g
	たんぱく質	6.1g	食塩相当量 2.6g
	脂質	5.2g	

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。フライ類はくしゃつ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。