



主菜

大葉とチーズのつくね

大葉で風味をプラスし、相性のよいチーズを中に入れました。
さっぱりしながらも食べごたえのある1品です。

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。

助宗タラのオニオンマヨ焼き

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。

チキンカツ

高たんぱく、低脂肪で身体を作る
むね肉をカツにしました。
ソースやケチャップ、みそなどお好みの調味料をかけてお召し上がり下さい。
トースターで温めるとさくつが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

生こまとれんこんの中華炒め

れんこんの食感が美味しい1品です。れんこんにはビタミンCが多く含まれ、
風邪予防にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、はんぺん、スライス チーズ、油、食塩、大葉、こし う	エネルギー	245kcal
	たんぱく質	21.5g
	脂質	17.8g

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
	たんぱく質	24.6g
	脂質	26.4g

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
	たんぱく質	12.3g
	脂質	15.3g

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、油、パン粉、卵、小麦 粉、食塩、こしょう	エネルギー	369kcal
	たんぱく質	27.1g
	脂質	24.0g

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、牛こま切れ、にら、み りん、料理酒、醤油、砂糖、にん にく、ごま油、中華だし、食塩、こ しょう	エネルギー	96kcal
	たんぱく質	5.3g
	脂質	3.6g

筑前煮

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◎

ごぼうサラダ

根菜をしっかり摂れるゴボウサラダです。

和風チーズオムレツ

具沢山のオムレツをオープンで焼き上げました。多くの食材を摂取できるので
栄養バランスも◎温めなおす際はラップをかけて温めてください。

6品目の中華サラダ

もやしのシャキシャキ、きゅうりのぱりぱり、きくらげのコリコリと食感が美味しいサラダです。

かぼちゃの天ぷら

栄養たっぷり、緑黄色野菜のかぼちゃの天ぷらです。
☆お早めにお召し上がりください

里芋とツナのサラダ

カリウムが多くむくみや老廃物を排出する効果のある里芋を和風のサラダにしました。

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
	たんぱく質	3.8g
	脂質	2.4g

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、マヨネーズ、め んつゆ、調味酢、いりごま	エネルギー	127kcal
	たんぱく質	1.9g
	脂質	8.2g

原材料名	栄養成分表示	
卵、長いも、チーズ（ビザ用）、 ピーマン、マヨネーズ、白だし、ウ インナー、にんじん、刻みのり	エネルギー	261kcal
	たんぱく質	12.3g
	脂質	20.5g

原材料名	栄養成分表示	
もやし、きゅうり、ボン酢、ローズハ ム、にんじん、春雨、中華だし、 ごま油、砂糖、きくらげ（干切 り）、いりごま	エネルギー	85kcal
	たんぱく質	3.6g
	脂質	3.3g

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、てんぷら粉、油	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	2.0g
	脂質	10.2g

原材料名	栄養成分表示	
里芋、ツナ缶、めんつゆ、枝豆、 和風だし、刻みのり	エネルギー	106kcal
	たんぱく質	8.8g
	脂質	1.4g

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。