



主菜

れんこんと鶏肉の唐揚げ

名古屋風の甘辛唐揚げにれんこんをプラスして栄養価をUPしました。
れんこんはビタミンCが多いので、風邪をひきやすいこの時期にお勧めの食材です。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、れんこん、料理酒、みりん、油、醤油、砂糖、にんにく	エネルギー	414kcal
	炭水化物	14.6g
	たんぱく質	20.0g
食塩相当量	0.9g	
	脂質	31.1g

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。

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
	炭水化物	7.7g
	たんぱく質	21.9g
食塩相当量	1.1g	
	脂質	11.8g

リニューアルしたアジフライ

DHA,EPAが豊富な青魚であるアジをフライにしました。☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
アジ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	346kcal
	炭水化物	13.4g
	たんぱく質	17.9g
食塩相当量	1.4g	
	脂質	25.5g

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

鶏ささみの甘酢ごま和え

高たんぱく低脂肪の鶏ささみを揚げ焼きにしました。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、マヨネーズ、調味酢、油、片栗粉、醤油、料理酒、醤油、いりごま、にんにく	エネルギー	230kcal
	炭水化物	5.3g
	たんぱく質	29.5g
食塩相当量	0.9g	
	脂質	10.9g

れんこんのきんぴら

シャキシャキとした歯ごたえが美味しいれんこんをきんぴらにしました。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、油	エネルギー	121kcal
	炭水化物	23.5g
	たんぱく質	1.9g
食塩相当量	0.7g	
	脂質	2.1g

おなかにうれしい食物繊維たっぷりわかめとキャベツのナムル

酸化しにくく、抗酸化作用も高いごま油を使って、不足しがちな海藻もしっかりとれるナムルにしました。食物繊維が多いキャベツのかさを減らしてたくさん食べられる1品です。

原材料名	栄養成分表示	
キャベツ、ごま油、中華だし、わかめ、食塩	エネルギー	69kcal
	炭水化物	6.0g
	たんぱく質	1.6g
食塩相当量	1.4g	
	脂質	5.3g

ピーマンとツナのガーリック炒め

ピーマンは低糖質ながらビタミンが豊富なので、積極的にとりたい野菜の1つです。
ツナとガーリックで苦みを抑え、食べやすした1品です。

原材料名	栄養成分表示	
ピーマン、ツナ缶、ごま油、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー	59kcal
	炭水化物	7.7g
	たんぱく質	3.3g
食塩相当量	0.3g	
	脂質	2.5g

えびとたまごのマカロニサラダ

えびとたまごがマカロニにこっくり絡み、ボリュームたっぷりのサラダです。

原材料名	栄養成分表示	
卵、パナイエビ、マカロニ、水菜、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	175kcal
	炭水化物	16.4g
	たんぱく質	11.1g
食塩相当量	0.4g	
	脂質	7.9g

切干大根の煮物

定番常備菜の切干大根の煮物です。不足しがちな食物繊維とカルシウムが豊富です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切干大根、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	92kcal
	炭水化物	20.7g
	たんぱく質	2.2g
食塩相当量	1.6g	
	脂質	0.1g

かぼちゃと卵のサラダ

やさしい口当たりがうれしいかぼちゃと卵のサラダです。かぼちゃはビタミン豊富で免疫力アップに役立ちます！

原材料名	栄養成分表示	
かぼちゃ、卵、マヨネーズ、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	154kcal
	炭水化物	12.1g
	たんぱく質	5.3g
食塩相当量	0.5g	
	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。