



主菜

☆ ■ てりてりチャーシュー

豚のブロック肉で作ったチャーシューです。
そのままでも、刻んでチャーハンなどに入れても◎大人はからしをつけて食べるのも
おすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
豚肉肩ロースかたまり、醤油、み りん、砂糖、オイスターソース、に んにく、おろししょうが	エネルギー	404kcal	炭水化物 16.7g
	たんぱく質	25.2g	食塩相当量 2.3g
	脂質	26.9g	

■ 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したくなくなるもの。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、醬 油、砂糖、和風だし	エネルギー	144kcal	炭水化物 26.3g
	たんぱく質	4.1g	食塩相当量 1.9g
	脂質	3.7g	

☆ ■ さばのかば焼き

温

青魚には脳の成長を促したり、血液をサラサラにする
EPA,DHAが豊富に含まれています。

原材料名	栄養成分表示		
鯖、料理酒、みりん、油、砂糖、 醤油、にんにく、いりごま	エネルギー	238kcal	炭水化物 9.7g
	たんぱく質	14.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質	16.8g	

☆ ■ ジャージャー麺の肉みそ

温

ごはんにかけて、麺にのせたり、豆腐にかけて、あると便利な1品です。大人の方は山椒やラー油を+するのもおすす
めです。

原材料名	栄養成分表示		
豚ひき肉、玉ねぎ、たけのこ（水 煮）、赤味噌、しいたけ、料理 酒、甜麺醬、砂糖、長ねぎ、ご ま油、食塩	エネルギー	329kcal	炭水化物 15.7g
	たんぱく質	21.7g	食塩相当量 3.1g
	脂質	21.9g	

■ ミラノ風カツレツ

温

不足しがちな栄養素をプラス。カルシウムの多い粉チーズの風味をきかせたカツレツです。
お好みでケチャップやソースをかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
卵、白だし、じゃがいも、チーズ （ビザ用）、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	390kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質	29.2g	食塩相当量 0.5g
	脂質	25.5g	

■ ミートオムレツ

温

ケチャップでいためた合いびき肉と玉ねぎ、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
ンも◎

原材料名	栄養成分表示		
卵、白だし、じゃがいも、チーズ （ビザ用）、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	炭水化物 11.5g
	たんぱく質	12.0g	食塩相当量 3.3g
	脂質	18.6g	

☆ ■ 鶏肉と大根のやわらか煮

温

柔らかく炊いた大根と鶏肉のうまみが美味しいほっこりおかずです。

原材料名	栄養成分表示		
大根、もも肉、料理酒、みりん、 醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	181kcal	炭水化物 23.3g
	たんぱく質	6.8g	食塩相当量 2.5g
	脂質	5.9g	

☆ ■ ちくわのパルメザンチーズ磯部揚げ

温

人気のちくわの磯部揚げにパルメザンチーズを入れて、コクと栄養価をUP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		
ちくわ、てんぷら粉、油、青のり、 パルメザンチーズ	エネルギー	200kcal	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	8.9g	食塩相当量 1.5g
	脂質	11.6g	

☆ ■ 手作りゆず大根

冷

手作りならではの、ゆずの香りがしっかり香るゆず大根は消化を助けてくれる
箸休めになります。

原材料名	栄養成分表示		
大根、調味酢、砂糖、ゆず	エネルギー	91kcal	炭水化物 23.2g
	たんぱく質	0.5g	食塩相当量 0.4g
	脂質	0.1g	

■ ブラックペッパーと粉チーズのおとなポテトサラダ

冷

ブラックペッパーと粉チーズをきかせたいつもとちよとちがうポテトサラダです。
じゃがいもを蒸して作るの、おいしさも栄養も◎です。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、 ロースハム、パルメザンチーズ、調 味酢、ブラックペッパー、食塩、こ しょう	エネルギー	214kcal	炭水化物 17.4g
	たんぱく質	4.2g	食塩相当量 0.7g
	脂質	16.9g	

■ れんこんスティック（のりしお）

温

ビタミンCが多いれんこんはこの時期にお勧めの食材です。
カリッと歯ごたえが美味しい縦切りにしています。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
れんこん、油、青のり、食塩	エネルギー	201kcal	炭水化物 15.9g
	たんぱく質	2.1g	食塩相当量 1.2g
	脂質	15.1g	

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。