



主菜

ハンバーグのトマト煮込み

家庭で作るには少し手間のかかる煮込み料理です。
ハンバーグをトマトソースで煮込んだイタリアンな一品です。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、玉ねぎ、トマト缶、卵、エクストラバージンオリーブオイル、コンソメ、砂糖、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー 205kcal	炭水化物 8.0g
	たんぱく質 13.2g	食塩相当量 1.2g
	脂質 15.0g	

野菜たっぷりドライカレー

お肉より野菜の方が多く、野菜がしっかりたっぷり食べられます。
市販のルーは糖質と脂質が多いですが、小麦粉も過剰な油も使用していません。

原材料名	栄養成分表示	
豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ウスターソース、ケチャップ、はちみつ、カレー粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー 204kcal	炭水化物 14.6g
	たんぱく質 13.5g	食塩相当量 3.4g
	脂質 12.2g	

白身魚のフライ

温

高たんぱく低脂肪な白身魚です。トースターで温めるとさくっとが復活します。
☆切り身を使用しておりますので、小骨にご注意ください。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
白身魚、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー 311kcal	炭水化物 13.4g
	たんぱく質 15.7g	食塩相当量 0.5g
	脂質 22.6g	

韓国風蒸し鶏

温

じっくり蒸して余分な脂を落とした鶏肉を韓国風の辛みそでお召し上がりいただく1品です。レタスなどで巻いてお召し上がりいただくのもおすすめです。
タレは別添となります。

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、サムジャン、キムチ、紹興酒、砂糖、ごま油、米酢、生姜、塩、いりごま	エネルギー 379kcal	炭水化物 6.0g
	たんぱく質 22.9g	食塩相当量 0.4g
	脂質 30.4g	

スティックカツ

温

お好みでソースやみそを付けてお召し上がりください。
☆お早めにお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示	
豚ロース（とんかつ用）、油、パン粉、卵、小麦粉	エネルギー 482kcal	炭水化物 13.5g
	たんぱく質 20.8g	食塩相当量 0.3g
	脂質 38.9g	

きんぴらごぼう

温

定番常備菜のきんぴらごぼうは生のゴボウを使うのが風味も栄養も格別ですが、忙しい時にはやりたくないもののひとつですのでMENUに取り入れました。

原材料名	栄養成分表示	
ごぼう、にんじん、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー 112kcal	炭水化物 25.8g
	たんぱく質 2.2g	食塩相当量 1.7g
	脂質 0.1g	

サクサクれんこん南蛮タレ

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。
南蛮タレに絡めました。お弁当にも◎です。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、油、調味酢、醤油、砂糖	エネルギー 277kcal	炭水化物 23.6g
	たんぱく質 2.4g	食塩相当量 0.5g
	脂質 20.1g	

ささみ&ブロッコリー和え

冷

和食材の副菜として。生活習慣病予防に最適なブロッコリーをささみと合わせてたっぷり召し上がれます。

原材料名	栄養成分表示	
ささみ、ブロッコリー、マヨネーズ、オイスターソース、いりごま、醤油、からし	エネルギー 155kcal	炭水化物 4.6g
	たんぱく質 15.4g	食塩相当量 0.9g
	脂質 9.9g	

ヤンウンセン（タイ風はるさめサラダ）

冷

タイのサラダのヤンウンセンは夏場食欲が落ちても食べやすい味付けになっています。

原材料名	栄養成分表示	
紫玉ねぎ、きゅうり、パナエイエビ、豚ひき肉、にんじん、春雨、ナンブラー、砂糖、レモン汁、ごま油、にんにく	エネルギー 112kcal	炭水化物 15.3g
	たんぱく質 5.7g	食塩相当量 1.3g
	脂質 3.9g	

切り昆布の煮物

温

昆布は胃腸の調子を整えたり、むくみの解消、カルシウムたっぷりて骨を強くするなど嬉しい栄養がたっぷり詰まっています。ごはんに合う定番煮物です。

原材料名	栄養成分表示	
にんじん、切り昆布、料理酒、みりん、砂糖、和風だし、醤油、ごま油、油揚げ、いりごま	エネルギー 171kcal	炭水化物 26.1g
	たんぱく質 3.4g	食塩相当量 4.4g
	脂質 7.0g	

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、野菜もたっぷりとれる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	

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。