



主菜

★ ■ 鶏むね肉のチーズフライ

高たんぱく、低脂肪で身体を作る
むね肉にチーズをはさんでをカツにしました。
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とが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

★ ■ 塩からあげ

HAPPY-Weekday特製の塩唐揚げです。トースターで温めるとさくつとが復活します。☆お早めにお召し上がりください。

★ ■ 鮭のクリーム煮

温

鮭は健康のためにも美肌のためにも積極的に摂取したいEPA,DHAなど栄養が豊富でスーパーフードのひとつと言われています。
本日はホッとできるクリーム煮をお届けします。

■ 手作りチキンナゲット

温

ケチャップ、ソース、はちみつを混ぜ合わせたBBQソースやケチャップなどお好みでつ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。

■ 牛肉と玉ねぎの甘辛煮

温

そのままお皿に盛って牛皿にも、ごはんにかけて丼にも使っていただけます。
甘辛くご飯がたくさん食べられる 1 品です。

原材料名	栄養成分表示	
むね肉、スライスチーズ、油、パン粉、卵、小麦粉、食塩、こしょう	エネルギー	449kcal
	たんぱく質	31.6g
	脂質	31.2g

原材料名	栄養成分表示	
もも肉、油、片栗粉、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	484kcal
	たんぱく質	23.4g
	脂質	40.8g

原材料名	栄養成分表示	
牛乳、生鮭、玉ねぎ、しめじ、小麦粉、油、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー	244kcal
	たんぱく質	20.1g
	脂質	13.8g

原材料名	栄養成分表示	
鶏ひき肉、卵、マヨネーズ、片栗粉、食塩、にんにく、こしょう	エネルギー	291kcal
	たんぱく質	21.0g
	脂質	22.1g

原材料名	栄養成分表示	
玉ねぎ、牛こま切れ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし	エネルギー	205kcal
	たんぱく質	12.4g
	脂質	6.2g

■ れんこんチップス（のりしお）

温

れんこんは、ビタミン、ミネラル、食物繊維としっかり栄養があります。
お子様もバリバリ食べやすいチップスにしました。
あおさでミネラルもプラスです。

★ ■ 豚バラ大根

温

豚バラがこっくり大根の甘みを引き出します。

★ ■ れんこんのツナマヨサラダ

冷

胡麻でコクを出したサラダです。食感もシャキシャキ美味しいです。
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。

★ ■ 五目豆

温冷

意識しないと不足しがちな植物性たんぱく質が豊富な大豆、おなかをきれいにしてくれる食物繊維たっぷりの根菜類がたっぷり取れます。

■ お揚げさん甘辛く炊いたん

温

甘辛く炊いたお揚げがホッとするとごはんがたべたくなる1品です。刻んで混ぜご飯にしたり、おうどんに浮かべてきつねうどんにするのもおすすめです。

■ こんにゃくのおかか煮

温

身体の中をきれいにしてくれるこんにゃくを風味豊かなおかかを入れて炊きました。

原材料名	栄養成分表示	
れんこん	エネルギー	56kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	0.1g

原材料名	栄養成分表示	
大根、豚バラ、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、細ねぎ	エネルギー	125kcal
	たんぱく質	3.6g
	脂質	5.4g

原材料名	栄養成分表示	
れんこん、ツナ缶、マヨネーズ、にんじん、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	233kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	15.8g

原材料名	栄養成分表示	
大豆、こんにゃく、にんじん、ごぼう、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、干ししいたけ（国産）	エネルギー	200kcal
	たんぱく質	8.7g
	脂質	4.0g

原材料名	栄養成分表示	
油揚げ、醤油、みりん、料理酒、砂糖、和風だし	エネルギー	203kcal
	たんぱく質	8.3g
	脂質	8.6g

原材料名	栄養成分表示	
こんにゃく、料理酒、みりん、醤油、砂糖、和風だし、かつお節	エネルギー	84kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	0.1g

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。