



主菜

☆ ■ 鶏肉のバーベキューグリル

ケチャップ&ソースをベースにした鶏肉のグリルです。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、ケチャップ、ウスターソース、はちみつ（国産）、食塩、にんにく、ブラックペッパー	エネルギー	325kcal	炭水化物 5.2g
	たんぱく質	22.8g	食塩相当量 2.1g
	脂質	24.9g	

☆ ■ おうちで楽しむ HAPPYガパオのもと

あたためてごはんにかけてガパオライスの完成です。目玉焼きをのせるとさらに本格的です。

原材料名	栄養成分表示		
鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、バジル、ナンブラー、砂糖、食塩、中華だし、こしょう	エネルギー	156kcal	炭水化物 5.0g
	たんぱく質	14.7g	食塩相当量 1.1g
	脂質	9.5g	

☆ ■ 鯖のコーンマヨ焼き

温

あつさりした鯖とを相性のよい組み合わせのマヨネーズとコーンを乗せて焼きました。カルシウムの多い粉チーズもプラスしています。温めてからですとソースが落ちてしまいますので、冷たい状態で取り分けてから温めるのがおすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
鯖、コーン（ホール）、マヨネーズ、パルメザンチーズ、食塩、こしょう	エネルギー	165kcal	炭水化物 2.2g
	たんぱく質	15.4g	食塩相当量 0.4g
	脂質	11.4g	

■ からあげタルタル

温

卵たっぷり手作りのタルタルソースをたっぷりからあげにかけてお召し上がりください。

原材料名	栄養成分表示		
もも肉、卵、油、マヨネーズ、片栗粉、にんにく、調味酢、食塩、こしょう	エネルギー	637kcal	炭水化物 12.1g
	たんぱく質	27.1g	食塩相当量 1.8g
	脂質	55.2g	

■ 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		
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	炭水化物 24.7g
	たんぱく質	12.4g	食塩相当量 2.4g
	脂質	6.2g	

☆ ■ イカと野菜のデリ風マリネ

冷

さわやかな野菜もたっぷり食べれるように具沢山のマリネにしました。食欲がなくても食べられるさっぱりな1品です。よく冷やしたものが美味しいです。

原材料名	栄養成分表示		
玉ねぎ、にんじん、セロリ、調味酢、するめいか、エクストラバージンオリーブオイル、粒マスタード	エネルギー	114kcal	炭水化物 14.6g
	たんぱく質	3.0g	食塩相当量 0.5g
	脂質	5.7g	

☆ ■ じゃがいもと豚肉のガーリック炒め

温

ご飯が進む系がたっぷりおかずです。じゃがいもはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのでお子様にお勧めの食材のひとつです。

原材料名	栄養成分表示		
じゃがいも、豚こま切れ、マヨネーズ、油、にんにく、食塩、こしょう	エネルギー	181kcal	炭水化物 17.0g
	たんぱく質	7.2g	食塩相当量 0.3g
	脂質	11.7g	

■ 切干大根のやみつきサラダ

冷

栄養たっぷりの切干大根を使ったやみつき系サラダです。辛い物がお好きでしたら、ラー油をかけるのもおすすめです。

原材料名	栄養成分表示		
きゅうり、ツナ缶、切干大根、マヨネーズ、調味酢、中華だし、ごま油、食塩、こしょう	エネルギー	135kcal	炭水化物 11.8g
	たんぱく質	5.7g	食塩相当量 0.8g
	脂質	8.3g	

☆ ■ 牛ごぼう

温

生のごぼうならではの風味と食物繊維をお届けします。

原材料名	栄養成分表示		
ごぼう、牛こま切れ、みりん、料理酒、生姜、醤油、砂糖、和風だし、油	エネルギー	109kcal	炭水化物 19.7g
	たんぱく質	4.3g	食塩相当量 1.3g
	脂質	2.3g	

■ きのこことベーコンのオムレツ

温

きのこのうまみたっぷりのオムレツをオープンで焼き上げました。栄養バランスも◎温めなおしの際はラップをかけて温めてください。

原材料名	栄養成分表示		
しめじ、卵、エリンギ、マヨネーズ、白だし、ベーコン、チーズ（ビザ用）	エネルギー	181kcal	炭水化物 6.1g
	たんぱく質	10.6g	食塩相当量 1.3g
	脂質	14.1g	

■ ちくわの磯部揚げ

温

給食などで人気のちくわの磯部揚げですが、家で作ると手間のかかるものですのでMENUに入れました。☆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	エネルギー	196kcal	炭水化物 16.1g
	たんぱく質	8.4g	食塩相当量 1.4g
	脂質	11.3g	

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。