

常温健康三菜セット



常温健康三菜セット

(1回の食事で「主菜1品+副菜2品=計3品」を一緒に召し上がっていただくセット商品です。)

★食べたらチェックをしましょう!

食べた日をチェックすると、計画的に食べられます。 ※10セット版の方は1食目のみチェック!

例



3 食べたらチェック! 合計カロリー 243kcal 合計塩分 2.0g



麻婆豆腐

栄養成分表示 (110gあたり)	エネルギー 98kcal	たんぱく質 5.1g	脂質 5.3g
	炭水化物 7.3g	ナトリウム 499mg	塩分 1.3g

湯せん 3~5分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

ツナポテト

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 126kcal	たんぱく質 3.5g	脂質 9.7g
	炭水化物 6.3g	ナトリウム 188mg	塩分 0.5g

★冷蔵庫で冷やしていただくとおいしくお召し上がりいただけます。

ふきと油揚げ煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 19kcal	たんぱく質 1.0g	脂質 0.8g
	炭水化物 2.1g	ナトリウム 86mg	塩分 0.2g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

1 食べたらチェック! 合計カロリー 491kcal 合計塩分 2.0g



ハンバーグトマトソース

栄養成分表示 (140gあたり)	エネルギー 305kcal	たんぱく質 14.1g	脂質 20.8g
	炭水化物 6.4g	ナトリウム 529mg	塩分 1.4g

湯せん 5~7分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

かぼちゃサラダ

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 119kcal	たんぱく質 0.9g	脂質 9.5g
	炭水化物 7.6g	ナトリウム 99mg	塩分 0.3g

★冷蔵庫で冷やしていただくとおいしくお召し上がりいただけます。

厚揚げきのこあんかけ

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 67kcal	たんぱく質 3.7g	脂質 3.4g
	炭水化物 5.4g	ナトリウム 123mg	塩分 0.3g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

4 食べたらチェック! 合計カロリー 318kcal 合計塩分 2.1g



サバ味噌煮

栄養成分表示 (80gあたり)	エネルギー 235kcal	たんぱく質 10.5g	脂質 14.8g
	炭水化物 12.9g	ナトリウム 432mg	塩分 1.1g

湯せん 2分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

さつまいものそぼろあん

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 58kcal	たんぱく質 0.6g	脂質 0.1g
	炭水化物 13.7g	ナトリウム 48mg	塩分 0.2g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

明太高菜

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 25kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 0.3g
	炭水化物 3.6g	ナトリウム 326mg	塩分 0.8g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

2 食べたらチェック! 合計カロリー 193kcal 合計塩分 1.7g



ほっけ塩焼

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 57kcal	たんぱく質 8.6g	脂質 2.2g
	炭水化物 0.1g	ナトリウム 275mg	塩分 0.7g

湯せん 2分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

ごぼうサラダ

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 100kcal	たんぱく質 1.2g	脂質 8.0g
	炭水化物 6.5g	ナトリウム 180mg	塩分 0.5g

★冷蔵庫で冷やしていただくとおいしくお召し上がりいただけます。

茎わかめと厚揚げ煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 36kcal	たんぱく質 2.0g	脂質 1.8g
	炭水化物 3.1g	ナトリウム 200mg	塩分 0.5g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

5 食べたらチェック! 合計カロリー 293kcal 合計塩分 1.9g



豚バラの生姜焼風

栄養成分表示 (100gあたり)	エネルギー 234kcal	たんぱく質 8.1g	脂質 18.0g
	炭水化物 6.7g	ナトリウム 363mg	塩分 0.9g

湯せん 3~5分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

蓮根の土佐煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 31kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 0.1g
	炭水化物 6.7g	ナトリウム 131mg	塩分 0.4g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

高菜と油揚げ煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 28kcal	たんぱく質 1.7g	脂質 0.8g
	炭水化物 3.6g	ナトリウム 218mg	塩分 0.6g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

6 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 149kcal 合計塩分 1.4g



タラのチリソース

栄養成分表示 (80gあたり)	エネルギー 116kcal	たんぱく質 7.3g	脂質 3.5g
	炭水化物 13.3g	ナトリウム 310mg	塩分 0.8g

湯せん 2分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

7 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 360kcal 合計塩分 2.9g



ハヤシビーフ

栄養成分表示 (200gあたり)	エネルギー 218kcal	たんぱく質 8.8g	脂質 12.8g
	炭水化物 16.6g	ナトリウム 786mg	塩分 2.0g

湯せん 5分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

8 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 217kcal 合計塩分 2.4g



あさりしぐれ煮

栄養成分表示 (80gあたり)	エネルギー 26kcal	たんぱく質 4.3g	脂質 0.2g
	炭水化物 1.4g	ナトリウム 670mg	塩分 1.7g

湯せん 2分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

大根の味噌そぼろ煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 23kcal	たんぱく質 0.8g	脂質 0.4g
	炭水化物 4.1g	ナトリウム 100mg	塩分 0.3g

湯せん 1分

電子レンジ 500w20秒

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

タラモサラダ

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 106kcal	たんぱく質 1.4g	脂質 8.3g
	炭水化物 6.5g	ナトリウム 150mg	塩分 0.4g

湯せん 1分

★冷蔵庫で冷やしていただくとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

ふきと鶏肉の含め煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 53kcal	たんぱく質 4.4g	脂質 3.3g
	炭水化物 1.4g	ナトリウム 130mg	塩分 0.4g

湯せん 1分

電子レンジ 500w20秒

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

玉こんにゃくの旨煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 10kcal	たんぱく質 0.3g	脂質 0.0g
	炭水化物 2.2g	ナトリウム 121mg	塩分 0.3g

湯せん 1分

電子レンジ 500w20秒

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

しいたけの含め煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 36kcal	たんぱく質 1.5g	脂質 0.2g
	炭水化物 7.0g	ナトリウム 190mg	塩分 0.5g

湯せん 1分

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

さつま芋サラダ

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 138kcal	たんぱく質 0.5g	脂質 9.4g
	炭水化物 12.8g	ナトリウム 129mg	塩分 0.3g

湯せん 1分

★冷蔵庫で冷やしていただくとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

9 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 212kcal 合計塩分 1.8g



牛すじ煮

栄養成分表示 (100gあたり)	エネルギー 128kcal	たんぱく質 11.6g	脂質 1.9g
	炭水化物 15.8g	ナトリウム 514mg	塩分 1.3g

湯せん 3~5分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

10 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 244kcal 合計塩分 1.5g



ぶり味醂焼

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 126kcal	たんぱく質 9.9g	脂質 8.0g
	炭水化物 2.9g	ナトリウム 150mg	塩分 0.4g

湯せん 2分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

昆布豆

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 56kcal	たんぱく質 4.7g	脂質 2.7g
	炭水化物 3.4g	ナトリウム 104mg	塩分 0.3g

湯せん 1分

電子レンジ 500w20秒

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

ひじき煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 37kcal	たんぱく質 2.0g	脂質 1.8g
	炭水化物 3.1g	ナトリウム 288mg	塩分 0.8g

湯せん 1分

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

竹の子と油揚げの煮物

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 28kcal	たんぱく質 1.9g	脂質 0.8g
	炭水化物 3.2g	ナトリウム 80mg	塩分 0.2g

湯せん 1分

電子レンジ 500w20秒

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

牛肉とごぼうのきんぴら

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 81kcal	たんぱく質 3.1g	脂質 6.0g
	炭水化物 3.6g	ナトリウム 124mg	塩分 0.3g

湯せん 1分

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

※調理方法…袋から耐熱皿に移しラップをして加熱、または袋のまま開封せずに沸騰した湯でボイル

◆商品のお取り扱い方◆ 本品は直射日光を避け、冷暗所にて保管してください。／一度開封された商品は、必ずその日のうちにお召し上がりください。／賞味期限は袋に別途記載しています。／味の調合、調理方法の改善をした結果、栄養成分値がチラシやカタログ表示と差異が生じている場合がございます。／栄養成分値は実際の商品と異なる場合がございます。／魚の切身の形状は個体差が生じる場合がございます。／調理後は袋などが熱くなっておりますので、取扱いに注意してお召し上がりください。／◆商品のお召し上がり方◆ 電子レンジの機種によって差がありますので様子を見ながら加熱してください。

健康的な毎日を送るためには、バランスのとれた食生活を続けることが大切です。 この商品で、健康的な食生活のお手伝いができれば幸いです。



管理栄養士 西肥悠里子

商品に対するお問い合わせは **ベルーナグルメ友の会** みんなでグルメ
通話料無料 受付時間 0120-307-963 9:00~21:00