

# 第5弾

# 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!

3 食べたらチェック! 合計カロリー 290kcal 合計塩分 2.7g



## 豚と根菜の煮物

栄養成分表示 (110gあたり)	エネルギー 197kcal	たんぱく質 6.2g	脂質 10.3g
	炭水化物 19.9g	ナトリウム 602mg	塩分 1.5g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

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ボイル

## 蓮根きんぴら

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 53kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 1.2g
	炭水化物 9.5g	ナトリウム 602mg	塩分 0.6g

★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。

## ふきの酢味噌和え

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 40kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 0.3g
	炭水化物 8.3g	ナトリウム 249mg	塩分 0.6g

★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。

1 食べたらチェック! 合計カロリー 157kcal 合計塩分 3.1g



## もつ煮込み

栄養成分表示 (130gあたり)	エネルギー 111kcal	たんぱく質 5.3g	脂質 3.9g
	炭水化物 13.6g	ナトリウム 901mg	塩分 2.3g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

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ボイル

## 里芋の小エビあんかけ

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 30kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 0.1g
	炭水化物 6.1g	ナトリウム 175mg	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ボイル

## かぶと昆布の煮物

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 16kcal	たんぱく質 0.5g	脂質 0.1g
	炭水化物 3.3g	ナトリウム 172mg	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ボイル

## さばの生姜煮

栄養成分表示 (65gあたり)	エネルギー 122kcal	たんぱく質 10.6g	脂質 6.0g
	炭水化物 5.1g	ナトリウム 380mg	塩分 1.0g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 3分 電子レンジ 500w50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ボイル

## 大根のそぼろ煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 22kcal	たんぱく質 1.0g	脂質 0.3g
	炭水化物 3.7g	ナトリウム 193mg	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ボイル

## 竹の子と野菜の煮物

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 21kcal	たんぱく質 0.9g	脂質 0.1g
	炭水化物 4.1g	ナトリウム 124mg	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ボイル

2 食べたらチェック! 合計カロリー 250kcal 合計塩分 2.9g



## いわしおかけ煮

栄養成分表示 (80gあたり)	エネルギー 169kcal	たんぱく質 13.7g	脂質 9.3g
	炭水化物 6.2g	ナトリウム 546mg	塩分 1.4g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

湯せん 3分 電子レンジ 500w50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ボイル

## がんもの含め煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 41kcal	たんぱく質 2.2g	脂質 2.3g
	炭水化物 2.9g	ナトリウム 174mg	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ボイル

## こんにゃくの田楽風

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 40kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 0.5g
	炭水化物 7.8g	ナトリウム 434mg	塩分 1.1g

●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ボイル

## 鶏肉のねぎ塩だれ

栄養成分表示 (110gあたり)	エネルギー 144kcal	たんぱく質 9.7g	脂質 7.7g
	炭水化物 8.9g	ナトリウム 670mg	塩分 1.7g

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

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ボイル

## 根菜の煮物

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 19kcal	たんぱく質 0.7g	脂質 0.1g
	炭水化物 3.8g	ナトリウム 145mg	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ボイル

## 人参の崩し豆腐

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 34kcal	たんぱく質 2.0g	脂質 1.3g
	炭水化物 3.5g	ナトリウム 59mg	塩分 0.1g

★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。

6 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 322kcal 合計塩分 1.6g



**浅炊きさんま**  
 ●そのままおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (95gあたり)	エネルギー 280kcal	たんぱく質 13.7g	脂質 17.9g
	炭水化物 13.8g	ナトリウム 401mg	塩分 1.0g

7 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 279kcal 合計塩分 1.9g



**鶏と蓮根の甘酢あんかけ**  
 ●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (100gあたり)	エネルギー 173kcal	たんぱく質 8.5g	脂質 7.0g
	炭水化物 19.1g	ナトリウム 528mg	塩分 1.3g

**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ボイル

8 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 168kcal 合計塩分 1.3g



**銀ひらす塩焼**  
 ●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (40gあたり)	エネルギー 61kcal	たんぱく質 7.4g	脂質 2.7g
	炭水化物 0.0g	ナトリウム 142mg	塩分 0.3g

**湯せん 3分** **電子レンジ 500w50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ボイル

**大根と厚揚げの煮物**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 22kcal	たんぱく質 1.0g	脂質 0.8g
	炭水化物 2.8g	ナトリウム 131mg	塩分 0.3g

**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ボイル

**さつまいものいとこ煮**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 75kcal	たんぱく質 0.9g	脂質 0.1g
	炭水化物 17.5g	ナトリウム 63mg	塩分 0.2g

**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ボイル

**里芋のそぼろ煮**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 38kcal	たんぱく質 1.5g	脂質 0.3g
	炭水化物 7.2g	ナトリウム 142mg	塩分 0.4g

**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ボイル

**椎茸の含め煮**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 20kcal	たんぱく質 1.2g	脂質 0.2g
	炭水化物 6.8g	ナトリウム 102mg	塩分 0.3g

**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ボイル

**切干大根と椎茸の煮物**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

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 6.5g	ナトリウム 149mg	塩分 0.4g

**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ボイル

**切干大根の煮物**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 69kcal	たんぱく質 2.0g	脂質 0.5g
	炭水化物 14.1g	ナトリウム 221mg	塩分 0.6g

**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ボイル

9 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 171kcal 合計塩分 1.5g



**牛ゴボウ煮**  
 ●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (100gあたり)	エネルギー 75kcal	たんぱく質 4.7g	脂質 0.8g
	炭水化物 12.2g	ナトリウム 329mg	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

10 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 183kcal 合計塩分 2.4g



**あじ梅煮**  
 ●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (80gあたり)	エネルギー 107kcal	たんぱく質 10.6g	脂質 2.2g
	炭水化物 10.4g	ナトリウム 527mg	塩分 1.3g

**湯せん 3分** **電子レンジ 500w50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ボイル

**ふきとがんもの煮物**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 38kcal	たんぱく質 2.0g	脂質 2.3g
	炭水化物 2.3g	ナトリウム 205mg	塩分 0.5g

**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ボイル

**鶏大根**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 24kcal	たんぱく質 2.3g	脂質 0.2g
	炭水化物 3.3g	ナトリウム 178mg	塩分 0.5g

**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ボイル

**さつまいもと人参の甘煮**

●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 58kcal	たんぱく質 0.3g	脂質 0.1g
	炭水化物 14.0g	ナトリウム 77mg	塩分 0.2g

**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ボイル

**甘酢れんこん**

★冷蔵庫で冷やしていただく  
 ●温めるとおいしくお召し上がりいただけます。  

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 52kcal	たんぱく質 0.5g	脂質 0.1g
	炭水化物 12.3g	ナトリウム 235mg	塩分 0.6g

◆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**  
**通話料無料 受付時間 0120-307-963**  
 9:00~21:00