

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 208kcal 合計塩分 2.6g



豚肉のうま味噌煮

栄養成分表示 (100gあたり)	エネルギー 130kcal	たんぱく質 13.4g	脂質 3.7g
	炭水化物 10.5g	ナトリウム 669mg	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 2分

※調理方法…袋のまま開封せずに沸騰した湯でポイル

蓮根の甘酢あんかけ

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 42kcal	たんぱく質 0.6g	脂質 0.1g
	炭水化物 9.6g	ナトリウム 89mg	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

切干大根と昆布の煮物

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 36kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 0.1g
	炭水化物 7.7g	ナトリウム 286mg	塩分 0.7g

●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 218kcal 合計塩分 2.8g



野菜つくねの和風あん

栄養成分表示 (100gあたり)	エネルギー 140kcal	たんぱく質 5.6g	脂質 7.9g
	炭水化物 11.7g	ナトリウム 591mg	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ポイル

高野豆腐の彩煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 42kcal	たんぱく質 3.4g	脂質 2.0g
	炭水化物 2.7g	ナトリウム 210mg	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

れんこんの土佐煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 36kcal	たんぱく質 1.0g	脂質 0.0g
	炭水化物 8.0g	ナトリウム 310mg	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

4 食べたらチェック! 合計カロリー 221kcal 合計塩分 2.1g



ぶり大根

栄養成分表示 (105gあたり)	エネルギー 156kcal	たんぱく質 11.9g	脂質 9.7g
	炭水化物 3.9g	ナトリウム 369mg	塩分 0.9g

●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ポイル

かぼちゃのそぼろ煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 36kcal	たんぱく質 1.7g	脂質 0.5g
	炭水化物 6.2g	ナトリウム 199mg	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

椎茸とごぼうの旨煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 29kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 0.1g
	炭水化物 8.0g	ナトリウム 265mg	塩分 0.7g

●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 2.1g



さばの味噌煮

栄養成分表示 (65gあたり)	エネルギー 129kcal	たんぱく質 10.8g	脂質 6.3g
	炭水化物 6.4g	ナトリウム 499mg	塩分 1.3g

●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ポイル

さつまいものそぼろ煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 58kcal	たんぱく質 1.2g	脂質 0.4g
	炭水化物 12.5g	ナトリウム 148mg	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

おでんこんにやく

※原材料事情により、お届け内容が変更になっております。

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 6kcal	たんぱく質 0.2g	脂質 0.0g
	炭水化物 1.4g	ナトリウム 177mg	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

5 食べたらチェック! 合計カロリー 211kcal 合計塩分 2.0g



筑前煮

栄養成分表示 (110gあたり)	エネルギー 116kcal	たんぱく質 7.9g	脂質 5.0g
	炭水化物 9.8g	ナトリウム 571mg	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ポイル

ひじきの崩し豆腐

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 40kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 1.4g
	炭水化物 4.7g	ナトリウム 170mg	塩分 0.4g

★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ポイル

かぼちゃのいとこ煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 55kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 0.1g
	炭水化物 12.3g	ナトリウム 49mg	塩分 0.1g

●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ポイル

6 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 175kcal 合計塩分 1.6g



銀鮭塩焼

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 101kcal	たんぱく質 9.7g	脂質 6.3g
	炭水化物 0.1g	ナトリウム 180mg	塩分 0.4g

湯せん 3分 電子レンジ 500w50秒

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

7 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 182kcal 合計塩分 2.0g



豚とごぼうの甘辛煮

栄養成分表示 (110gあたり)	エネルギー 125kcal	たんぱく質 5.0g	脂質 8.9g
	炭水化物 6.2g	ナトリウム 386mg	塩分 1.0g

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 118kcal 合計塩分 1.5g



銀ひらす照焼

栄養成分表示 (45gあたり)	エネルギー 64kcal	たんぱく質 6.6g	脂質 2.7g
	炭水化物 2.8g	ナトリウム 235mg	塩分 0.6g

湯せん 3分 電子レンジ 500w50秒

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

豚もつ醤油煮込み

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 1.4g
	炭水化物 3.3g	ナトリウム 237mg	塩分 0.6g

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

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

竹の子の煮物

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 20kcal	たんぱく質 1.3g	脂質 0.1g
	炭水化物 3.5g	ナトリウム 251mg	塩分 0.6g

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

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

鶏じゃが

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 41kcal	たんぱく質 2.6g	脂質 0.2g
	炭水化物 7.1g	ナトリウム 197mg	塩分 0.5g

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

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

竹の子と人参の炒め煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 40kcal	たんぱく質 1.5g	脂質 1.2g
	炭水化物 5.8g	ナトリウム 249mg	塩分 0.6g

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

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

厚揚げきのこあん

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 37kcal	たんぱく質 1.7g	脂質 1.6g
	炭水化物 3.9g	ナトリウム 172mg	塩分 0.4g

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

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

大根の煮物

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 13kcal	たんぱく質 0.5g	脂質 0.1g
	炭水化物 2.6g	ナトリウム 169mg	塩分 0.4g

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

※調理方法…袋から耐熱血に移シラップをして加熱、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 265kcal 合計塩分 2.0g



牛肉じゃが

栄養成分表示 (140gあたり)	エネルギー 184kcal	たんぱく質 4.2g	脂質 8.5g
	炭水化物 22.6g	ナトリウム 441mg	塩分 1.1g

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

10 食べたらチェック! 1食目 2食目 合計カロリー 150kcal 合計塩分 2.6g



あじ昆布煮

栄養成分表示 (80gあたり)	エネルギー 101kcal	たんぱく質 10.8g	脂質 2.2g
	炭水化物 9.8g	ナトリウム 605mg	塩分 1.5g

湯せん 3分 電子レンジ 500w50秒

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

野菜あんかけ

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 13kcal	たんぱく質 0.5g	脂質 0.0g
	炭水化物 2.8g	ナトリウム 179mg	塩分 0.5g

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

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

ごぼうのおかか煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 37kcal	たんぱく質 1.2g	脂質 0.1g
	炭水化物 7.9g	ナトリウム 213mg	塩分 0.5g

湯せん 1分 電子レンジ 500w20秒

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

大豆彩煮

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 68kcal	たんぱく質 4.2g	脂質 2.3g
	炭水化物 7.6g	ナトリウム 147mg	塩分 0.4g

★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。

ふきの煮物

栄養成分表示 (50gあたり)	エネルギー 12kcal	たんぱく質 0.3g	脂質 0.0g
	炭水化物 2.7g	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…袋から耐熱血に移シラップをして加熱、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 **ブ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