



管理栄養士監修

J

# はなまる 御膳

毎日の健康管理に役立つ

## 栄養成分 一覧表

野菜たっぷりのおかずで、  
栄養バランスが、はなまる



# はなまる 御膳

調理方法

フィルムを点線まで開け、凍ったまま電子レンジで加熱してください。調理時間は各商品のパッケージに記載しています。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。加熱調理後の商品は熱くなっております。お取り扱いには十分ご注意ください。

商品のお取り扱い方

◆必ず冷凍庫（-18℃以下）で保存してください。解凍後の再凍結は避け、賞味期間内でもお早めにお召し上がりください。◆味の調合、調理方法の改善をした結果、栄養成分値がチラン表示や実際の商品と差異がでる場合がございます。ご了承ください。◆**混**のマークの商品は、食べる直前にたれと具材を混ぜてからお召し上がりください。

✓ 食べたらチェックをしましょう!



## ① 八宝菜セット

とろりとしたあんはあっさりとしながらもコクがあります。

- じゃが芋のそぼろ煮
- キャロットスクランブルエッグ
- 青梗菜のお浸し

エネルギー 142kcal たんぱく質 …… 8.0g / 脂質 …… 5.6g 塩分 2.0g  
炭水化物 …… 14.4g / ナトリウム …… 782mg



## ② 牛肉とごぼうの味噌煮セット **混**

牛肉とごぼうをごはんがすすむ味噌味で煮込みました。

- さつまいものバターソテー
- 麩の玉子とじ
- ほうれん草とキャベツの和え物

エネルギー 190kcal たんぱく質 …… 6.3g / 脂質 …… 7.1g 塩分 1.2g  
炭水化物 …… 24.7g / ナトリウム …… 465mg

栄養成分表示(1食あたり)



## ③ ハンバーグのおろしソースセット

ジューシーなハンバーグを和風のソースでどうぞ。

- マカロニサラダ
- ほうれん草のバターソテー
- スクランブルエッグ

エネルギー 202kcal たんぱく質 …… 11.2g / 脂質 …… 9.4g 塩分 1.3g  
炭水化物 …… 18.0g / ナトリウム …… 522mg



## ④ 野菜のオイスターソースセット **混**

オイスターソースの風味が食欲をそそります。

- カリフラワーの酢味噌和え
- 南瓜サラダ
- 菜の花のお浸し

エネルギー 198kcal たんぱく質 …… 5.5g / 脂質 …… 10.4g 塩分 1.9g  
炭水化物 …… 20.5g / ナトリウム …… 752mg



## ⑤ 白身魚の和風あんかけセット

白身魚に野菜たっぷりの和風あんをかけました。

- ポテトサラダ
- 菜の花と油揚げのお浸し
- カレーの花

エネルギー 146kcal たんぱく質 …… 11.7g / 脂質 …… 2.5g 塩分 1.4g  
炭水化物 …… 16.0g / ナトリウム …… 535mg



## ⑥ 野菜の具沢山オムレツ風セット

ふわとろの出来立て食感をお楽しみください。

- じゃが芋とツナのサラダ
- ペンネのトマトソース
- ほうれん草のコーン和え

エネルギー 183kcal たんぱく質 …… 7.0g / 脂質 …… 8.3g 塩分 1.3g  
炭水化物 …… 20.0g / ナトリウム …… 494mg



## ⑦ 肉団子とキャベツのコンソメ煮セット

野菜の甘みが活きた、ほっとする味わいです。

- 里芋の胡麻和え
- 茄子の煮浸し
- ビーンズサラダ

エネルギー 180kcal たんぱく質 …… 7.1g / 脂質 …… 8.8g 塩分 1.4g  
炭水化物 …… 17.4g / ナトリウム …… 546mg



## ⑧ 豚肉と里芋の味噌煮セット

味噌の風味で懐かしい味わいに仕上げました。

- 大根かにあんかけ
- ブロッコリーのごま和え
- しっとり卵の花

エネルギー 194kcal たんぱく質 …… 7.0g / 脂質 …… 10.6g 塩分 1.5g  
炭水化物 …… 16.3g / ナトリウム …… 578mg



## ⑨ 赤魚のおろし煮セット

赤魚は骨を気にすることなく召し上がれます。

- 里芋のそぼろあんかけ
- 人参の白和え
- キャベツのうま塩和え

エネルギー 107kcal たんぱく質 …… 8.7g / 脂質 …… 2.7g 塩分 0.9g  
炭水化物 …… 12.3g / ナトリウム …… 364mg



## ⑩ 豚肉じゃがセット

ほっくりとしたじゃがいもをたっぷり入れました。

- しっとり卵の花
- じゃこなす
- 油揚げと青梗菜の煮浸し

エネルギー 165kcal たんぱく質 …… 4.5g / 脂質 …… 9.4g 塩分 1.2g  
炭水化物 …… 15.6g / ナトリウム …… 487mg

商品に対するお問合わせは ベルーナグルメ友の会

通話料無料 0120-307-963

受付時間 9:00~21:00