



管理栄養士監修



はなまる 御膳

毎日の健康管理に役立つ

栄養成分
一覧表

ジューシーな魚とたっぷりの
野菜が、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あがりください。

✓ 食べたらチェックをしましょう!



① 鯖の塩焼き おろしソースセット

ジューシーな鯖にあっさりとしたおろしソースがよく合います。

- 揚げ茄子の煮浸し
- ごぼうサラダ
- 白菜の塩昆布和え

エネルギー 232 kcal たんぱく質 …… 9.9g / 脂質 …… 15.5g 塩分 1.4g
炭水化物 …… 11.5g / ナトリウム …… 545mg



栄養成分表示(1食あたり)

② 豚肉豆腐セット

豚肉の旨みで豆腐と野菜が美味しく食べられます。

- 大根のかにあんかけ
- 青梗菜のお浸し
- 炒り卵

エネルギー 129 kcal たんぱく質 …… 5.3g / 脂質 …… 7.5g 塩分 1.7g
炭水化物 …… 10.2g / ナトリウム …… 673mg



③ 豚肉と野菜の香味 甘酢ソースセット

豚肉を揚げずに仕上げたヘルシーな酢豚風のセットです。

- しゅうまいのあんかけ
- ブロッコリーのかにかまあんかけ
- しっとり卵の花

エネルギー 253 kcal たんぱく質 …… 8.7g / 脂質 …… 13.2g 塩分 1.8g
炭水化物 …… 24.9g / ナトリウム …… 718mg



④ おでんセット

だしを効かせてあっさりとした味わいに仕上げました。

- いんげんのごま味噌和え
- ひじき大豆
- キャベツのうま塩和え

エネルギー 126 kcal たんぱく質 …… 6.4g / 脂質 …… 5.0g 塩分 1.3g
炭水化物 …… 14.2g / ナトリウム …… 504mg



⑤ 白身魚の煮付けセット

醤油ベースのたれで白身魚を柔らかく煮付けました。

- ほうれん草とキャベツの和え物
- 里芋のそぼろあんかけ
- 細切り高野の玉子とじ

エネルギー 117 kcal たんぱく質 …… 10.2g / 脂質 …… 2.8g 塩分 1.6g
炭水化物 …… 12.6g / ナトリウム …… 640mg



⑥ 親子煮セット

ごはんのにせて親子丼としても美味しく召し上がれます。

- 茄子でんがく
- かぶの含め煮
- 白菜の柚子風味和え

エネルギー 177 kcal たんぱく質 …… 8.7g / 脂質 …… 8.9g 塩分 1.3g
炭水化物 …… 14.8g / ナトリウム …… 511mg



⑦ 麻婆豆腐セット

野菜をたっぷり入れてピリ辛に仕上げた麻婆豆腐です。

- 茄子のごまじょうゆ
- ブロッコリーのナムル
- スクランブルエッグ

エネルギー 171 kcal たんぱく質 …… 7.1g / 脂質 …… 10.0g 塩分 1.6g
炭水化物 …… 14.5g / ナトリウム …… 639mg



⑧ ポークチャップセット

ケチャップの風味が懐かしい味わいです。

- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- ポテトサラダ
- キャベツのコンソメ煮

エネルギー 189 kcal たんぱく質 …… 7.9g / 脂質 …… 9.1g 塩分 1.0g
炭水化物 …… 19.1g / ナトリウム …… 410mg



⑨ 豚肉と野菜の 白味噌煮セット

白味噌を使ってあっさりとした煮物にしました。

- さつま芋の甘露煮
- ブロッコリーのおかか和え
- 炒り卵

エネルギー 196 kcal たんぱく質 …… 6.2g / 脂質 …… 8.8g 塩分 1.6g
炭水化物 …… 23.1g / ナトリウム …… 611mg



⑩ ローストチキンの タルタルソースセット

香ばしく焼き上げた鶏肉にたっぷりのタルタルをかけました。

- 麻婆なす
- いんげんのだまごソース
- 菜の花の胡麻和え

エネルギー 217 kcal たんぱく質 …… 12.3g / 脂質 …… 13.3g 塩分 1.8g
炭水化物 …… 12.5g / ナトリウム …… 720mg

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