



料理研究家×管理栄養士監修

AG

第2弾

ほほえみ 御膳

毎日の健康管理に役立つ

栄養成分 一覧表

ジューシーな唐揚げを
甘酢ソースでさっぱりと



第2弾 ほほえみ御膳

1食平均 **カロリー約274Kcal**
塩分約2.4gの日替わりおかず

✓ 食べたらチェックをしましょう!

調理方法

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(-15℃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、栄養成分値がチラシ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。

栄養成分表示(1食あたり)



① 鶏の唐揚げ 甘酢ソースセット

甘酢ソースで唐揚げをさっぱりと食べられます。

- 鶏の唐揚げ甘酢ソース
- ふっくら高野の合せ煮
- ほうれん草のお浸し
- ピーマンと筍の炒め物

エネルギー たんぱく質 …… 19.6g / 脂質 …… 18.8g 塩分
354kcal 炭水化物 …… 27.2g / ナトリウム …… 955mg 2.4g



② 肉じゃがセット

ホクホクのじゃがいもを煮込んだ懐かしい味わいです。

- 肉じゃが
- 大根きんぴら
- ピーマン炒め
- わかめの和え物

エネルギー たんぱく質 …… 10.4g / 脂質 …… 16.2g 塩分
324kcal 炭水化物 …… 33.5g / ナトリウム …… 829mg 2.1g



③ 鮭フライの あんかけセット

鮭をフライにし、野菜あんをかけました。

- 鮭フライのあんかけ
- 茄子炒め
- 南瓜煮
- 小松菜のピーナッツ和え

エネルギー たんぱく質 …… 11.1g / 脂質 …… 6.0g 塩分
284kcal 炭水化物 …… 47.2g / ナトリウム …… 816mg 2.0g



④ 麻婆豆腐セット

ピリ辛の麻婆豆腐が食欲をそそります。

- 麻婆豆腐
- 海鮮焼売
- じゃが芋とコーンのソテー
- しろ菜の胡麻和え

エネルギー たんぱく質 …… 10.8g / 脂質 …… 14.3g 塩分
322kcal 炭水化物 …… 36.3g / ナトリウム …… 1108mg 2.9g



⑤ 南瓜コロッケセット

南瓜の甘味を感じられるコロッケです。お好みのソースでどうぞ。

- 南瓜コロッケ
- 豚肉と蕪の炊き合せ
- ひじきと牛蒡の金平
- 卵の花

エネルギー たんぱく質 …… 12.0g / 脂質 …… 14.6g 塩分
304kcal 炭水化物 …… 31.6g / ナトリウム …… 557mg 1.3g



⑥ 肉団子の炭火風 セット

肉団子を香ばしい炭の香りで仕上げました。

- 肉団子の炭火風
- さつま芋のバター風味炒め
- しろ菜の和え物
- 冬瓜のカニ風味あんかけ

エネルギー たんぱく質 …… 11.8g / 脂質 …… 11.3g 塩分
362kcal 炭水化物 …… 50.0g / ナトリウム …… 1304mg 3.3g



⑦ サバの照焼セット

ふっくらと焼き上げたサバと照焼ソースがよく合います。

- サバの照焼
- キャベツの玉子炒め
- チンゲン菜とカニカマの和え物
- 海藻といかのサラダ

エネルギー たんぱく質 …… 15.9g / 脂質 …… 17.9g 塩分
289kcal 炭水化物 …… 15.6g / ナトリウム …… 998mg 2.6g



⑧ 豚のトマトソース 炒めセット

豚肉を甘めのトマトソースで炒めました。

- 豚のトマトソース炒め
- 里芋ときのこの煮物
- 枝豆腐の煮物
- 小松菜の柚子和え

エネルギー たんぱく質 …… 15.4g / 脂質 …… 11.6g 塩分
267kcal 炭水化物 …… 25.9g / ナトリウム …… 1244mg 3.1g



⑨ 鶏の照焼セット

ジューシーな鶏肉の照焼です。ごはんがすすみます。

- 鶏の照焼
- じゃが芋の煮物
- いんげんの胡麻和え
- 牛蒡の辛子マヨ和え

エネルギー たんぱく質 …… 18.5g / 脂質 …… 15.7g 塩分
408kcal 炭水化物 …… 47.2g / ナトリウム …… 1021mg 2.6g



⑩ アジのレモン醤油焼 セット

大ぶりのアジを焼き上げ、レモンをきかせた醤油味にしました。

- アジのレモン醤油焼
- 里芋の含め煮
- カリフラワーのカレー炒め
- 菜の花の磯辺和え

エネルギー たんぱく質 …… 17.4g / 脂質 …… 4.2g 塩分
184kcal 炭水化物 …… 20.5g / ナトリウム …… 708mg 1.9g

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 0120-307-963

受付時間 9:00~21:00