



料理研究家×管理栄養士監修

AH

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

ごはんにものせても  
美味しい!





# 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 八宝菜セット

具たくさんのお八宝菜です。  
丼にしても美味。

- 八宝菜
- 焼売
- もやしと卵の中華炒め
- チンゲン菜の胡麻和え

エネルギー たんぱく質 …… 19.3g / 脂質 …… 11.2g 塩分  
297kcal 炭水化物 …… 30.3g / ナトリウム …… 1281mg 3.3g



### ② 鮭の利休焼セット

鮭をごまをきかせたたれで  
焼き上げました。

- 鮭の利休焼
- 茄子のオイスターソース炒め
- チンゲン菜の辛子和え
- わかめの和え物

エネルギー たんぱく質 …… 14.5g / 脂質 …… 7.0g 塩分  
183kcal 炭水化物 …… 16.7g / ナトリウム …… 1129mg 2.8g



### ③ カレイのおろし煮 セット

やわらかなカレイをだしを  
きかせたおろし煮にしました。

- カレイのおろし煮
- 里芋のそぼろ煮
- 大豆とじゃこの煮物
- しろ菜の磯和え

エネルギー たんぱく質 …… 19.7g / 脂質 …… 5.0g 塩分  
236kcal 炭水化物 …… 28.3g / ナトリウム …… 996mg 2.5g



### ④ メンチかつセット

ジューシーなメンチカツです。  
お好みのソースでどうぞ。

- メンチかつ
- さつまいもと昆布の煮物
- 落と揚げの煮物
- 小松菜の胡麻和え

エネルギー たんぱく質 …… 8.7g / 脂質 …… 12.0g 塩分  
277kcal 炭水化物 …… 34.1g / ナトリウム …… 670mg 1.7g



### ⑤ 豚大根セット

豚肉と大根の煮物です。  
ほっこりする優しい味わいです。

- 豚大根
- 野菜炒め
- もやしと海老の和え物
- 南瓜サラダ

エネルギー たんぱく質 …… 15.4g / 脂質 …… 12.3g 塩分  
256kcal 炭水化物 …… 20.0g / ナトリウム …… 1028mg 2.7g



### ⑥ 和風ハンバーグセット

さっぱりした大根おろしがハン  
バーグを引き立てます。

- 和風ハンバーグ
- 茄子の煮物
- 春雨の中華炒め
- 昆布和え

エネルギー たんぱく質 …… 11.7g / 脂質 …… 8.9g 塩分  
252kcal 炭水化物 …… 32.8g / ナトリウム …… 927mg 2.4g



### ⑦ 豚の味噌生姜焼 セット

隠し味に味噌を加えた生姜焼です。  
ごはんのおかずにとぴったりです。

- 豚の味噌生姜焼
- 大根のカニ風味あんかけ
- ひじき煮
- ほうれん草のピーナッツ和え

エネルギー たんぱく質 …… 16.3g / 脂質 …… 10.6g 塩分  
266kcal 炭水化物 …… 28.2g / ナトリウム …… 1206mg 3.0g



### ⑧ 牛とじ煮セット

牛肉を甘辛の味付けにし、  
まろやかな卵でとじました。

- 牛とじ煮
- 春雨の炒め物
- れんこんの金平
- ツナサラダ

エネルギー たんぱく質 …… 12.4g / 脂質 …… 17.9g 塩分  
324kcal 炭水化物 …… 26.8g / ナトリウム …… 739mg 1.9g



### ⑨ サバの味噌焼セット

脂ののったサバを味噌漬けに  
し、焼き上げました。

- サバの味噌焼
- 厚焼玉子
- ごぼうと挽肉の生姜煮
- ブロッコリーサラダ

エネルギー たんぱく質 …… 17.2g / 脂質 …… 25.1g 塩分  
407kcal 炭水化物 …… 26.4g / ナトリウム …… 1200mg 3.1g



### ⑩ 中華オムレツセット

あっさりとした中華あんが優し  
い味わいのオムレツです。

- 中華オムレツ
- 大根の金平
- ピーマンと筍の炒め物
- キャベツの味噌マヨ和え

エネルギー たんぱく質 …… 7.7g / 脂質 …… 6.5g 塩分  
168kcal 炭水化物 …… 21.5g / ナトリウム …… 861mg 2.2g

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