



AN

# いろいろどり



毎日の健康管理に役立つ

## 栄養成分 一覧表

とろ〜りチーズとまるやかな  
トマトソースが好相性!





# いろいろ

## 菜

✓ 食べたらチェックをしましょう!

### 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。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 チーズハンバーグ

たんぱく質 ..... 11.4g  
脂質 ..... 12.0g  
炭水化物 ..... 17.6g  
ナトリウム ..... 383mg

エネルギー  
**224kcal**  
塩分  
**1.0g**



#### 2 鶏のトマトクリーム煮

たんぱく質 ..... 9.2g  
脂質 ..... 11.0g  
炭水化物 ..... 11.0g  
ナトリウム ..... 552mg

エネルギー  
**185kcal**  
塩分  
**1.4g**



#### 3 照焼きチキン

たんぱく質 ..... 13.5g  
脂質 ..... 6.5g  
炭水化物 ..... 15.5g  
ナトリウム ..... 561mg

エネルギー  
**170kcal**  
塩分  
**1.4g**



#### 4 白身魚の唐揚げレモンソース

たんぱく質 ..... 8.3g  
脂質 ..... 2.9g  
炭水化物 ..... 19.4g  
ナトリウム ..... 534mg

エネルギー  
**137kcal**  
塩分  
**1.4g**



#### 5 白菜と豚肉の旨煮

たんぱく質 ..... 6.9g  
脂質 ..... 3.2g  
炭水化物 ..... 12.3g  
ナトリウム ..... 464mg

エネルギー  
**104kcal**  
塩分  
**1.2g**



#### 6 酢豚

たんぱく質 ..... 6.5g  
脂質 ..... 5.1g  
炭水化物 ..... 16.7g  
ナトリウム ..... 252mg

エネルギー  
**138kcal**  
塩分  
**0.6g**



#### 7 牛肉の野菜炒め風

たんぱく質 ..... 5.6g  
脂質 ..... 8.9g  
炭水化物 ..... 15.5g  
ナトリウム ..... 656mg

エネルギー  
**165kcal**  
塩分  
**1.7g**



#### 8 赤魚のゆず香り蒸し

たんぱく質 ..... 8.9g  
脂質 ..... 1.5g  
炭水化物 ..... 5.3g  
ナトリウム ..... 425mg

エネルギー  
**71kcal**  
塩分  
**1.1g**



#### 9 麻婆茄子

たんぱく質 ..... 3.6g  
脂質 ..... 9.8g  
炭水化物 ..... 9.5g  
ナトリウム ..... 333mg

エネルギー  
**143kcal**  
塩分  
**0.8g**



#### 10 デミかつ

たんぱく質 ..... 8.7g  
脂質 ..... 14.7g  
炭水化物 ..... 18.9g  
ナトリウム ..... 621mg

エネルギー  
**246kcal**  
塩分  
**1.6g**



#### 11 鶏肉の塩麴ソース

たんぱく質 ..... 12.3g  
脂質 ..... 7.5g  
炭水化物 ..... 10.2g  
ナトリウム ..... 428mg

エネルギー  
**158kcal**  
塩分  
**1.1g**



#### 12 和風煮込みハンバーグ

たんぱく質 ..... 9.6g  
脂質 ..... 9.5g  
炭水化物 ..... 17.7g  
ナトリウム ..... 707mg

エネルギー  
**192kcal**  
塩分  
**1.8g**



#### 13 イカと野菜南蛮

たんぱく質 ..... 5.9g  
脂質 ..... 8.0g  
炭水化物 ..... 27.3g  
ナトリウム ..... 711mg

エネルギー  
**200kcal**  
塩分  
**1.8g**



#### 14 鶏大根

たんぱく質 ..... 4.7g  
脂質 ..... 3.0g  
炭水化物 ..... 8.4g  
ナトリウム ..... 513mg

エネルギー  
**78kcal**  
塩分  
**1.3g**



#### 15 海老のチリソース

たんぱく質 ..... 6.2g  
脂質 ..... 10.2g  
炭水化物 ..... 17.0g  
ナトリウム ..... 516mg

エネルギー  
**183kcal**  
塩分  
**1.3g**



商品に対するお問い合わせは **ブ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**