



毎日の健康管理に役立つ

栄養成分 一覧表

管理栄養士監修



おふくら 御膳

手間をかけた手づくりの味、
しっかり食べて食事改善。

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

おふくら御膳

手間をかけた手づくりの味、
しっかり食べて食事改善。

✓ 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。
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 ハンバーグ照焼ソースセット

玉ねぎたっぷりの照焼ソースがハンバーグによく合います。

- ハンバーグ照焼ソース
- ほうれん草のソテー
- たけのこのピリ辛煮
- 蒸し鶏とれんこんのサラダ

エネルギー たんぱく質 …… 20.3g / 脂質 …… 14.4g 塩分 343kcal 炭水化物 … 33.9g / ナトリウム … 1433mg 3.6g



② 筑前煮セット

手間をかけて味をしみこませた筑前煮です。

- 筑前煮
- かき揚げ
- 春雨の塩炒め
- カリフラワーのごま和え

エネルギー たんぱく質 …… 10.6g / 脂質 …… 12.9g 塩分 299kcal 炭水化物 … 37.0g / ナトリウム … 1116mg 2.8g



③ さばの唐揚げ野菜あんセット

さばを唐揚げにして野菜たっぷりのあんをかけました。

- さばの唐揚げ野菜あん
- たけのこのピリ辛煮
- 蒸し鶏のサラダ
- ほうれん草のソテー

エネルギー たんぱく質 …… 15.6g / 脂質 …… 20.4g 塩分 355kcal 炭水化物 … 27.6g / ナトリウム … 1294mg 3.3g



④ 豚肉と青菜の煮物セット

豚肉と青菜を懐かしい味わいに仕上げました。

- 豚肉と青菜の煮物
- やしそば
- 厚揚げのあんかけ
- 人参サラダ

エネルギー たんぱく質 …… 21.5g / 脂質 …… 19.8g 塩分 405kcal 炭水化物 … 34.2g / ナトリウム … 1354mg 3.4g



⑤ 豚とごぼうの柳川風セット

とろとろの卵をからめてお召し上がりください。

- 豚とごぼうの柳川風
- コロケ
- たけのこのオイスターソテー
- 玉葱とハムの和え物

エネルギー たんぱく質 …… 16.4g / 脂質 …… 16.6g 塩分 354kcal 炭水化物 … 35.2g / ナトリウム … 1272mg 3.2g



⑥ メンチカツセット

大きなメンチカツです。お好みのソースをかけて。

- メンチカツ
- 花野菜の胡椒炒め
- ごぼうの味噌煮
- 里芋の磯辺煮

エネルギー たんぱく質 …… 16.2g / 脂質 …… 23.5g 塩分 440kcal 炭水化物 … 41.0g / ナトリウム … 1309mg 3.3g



⑦ ひき肉カレーセット

やわらかなひれかつでカツカレーにするのもおすすめ。

- ひき肉カレー
- ひれかつ
- いんげんソテー
- キャベツとわかめのサラダ

エネルギー たんぱく質 …… 14.4g / 脂質 …… 16.5g 塩分 304kcal 炭水化物 … 24.2g / ナトリウム … 1033mg 2.6g



⑧ 回鍋肉セット

ごはんがすすむ、味噌ベースの炒めものです。

- 回鍋肉
- 高野豆腐の含め煮
- 五目ピーマンソテー
- ブロッコリーのおかか和え

エネルギー たんぱく質 …… 17.6g / 脂質 …… 13.3g 塩分 282kcal 炭水化物 … 24.1g / ナトリウム … 1318mg 3.3g



⑨ 鶏のトマト煮セット

鶏肉と大豆をまろやかなトマトソースで煮込みました。

- 鶏のトマト煮
- いわし磯辺フライ
- マカロニサラダ
- 野菜のコンソメ煮

エネルギー たんぱく質 …… 19.5g / 脂質 …… 16.9g 塩分 365kcal 炭水化物 … 32.3g / ナトリウム … 999mg 2.5g



⑩ さわらの西京風焼セット

さわらの下にはたっぷりの煮物を盛り付けました。※さわらの小骨には充分ご注意ください。

- さわらの西京風焼
- 揚げ餃子
- ナスのあんからめ
- 玉葱とハムの和え物

エネルギー たんぱく質 …… 15.5g / 脂質 …… 17.6g 塩分 348kcal 炭水化物 … 32.4g / ナトリウム … 1182mg 3.0g