



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 ハンバーグおろしソースセット

やわらかなハンバーグにおろしソースがよく合います。

- ハンバーグおろしソース
- ポークビーンズ
- スバゲティーサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

エネルギー たんぱく質 …… 23.7g / 脂質 …… 17.4g 塩分 399kcal 炭水化物 … 35.6g / ナトリウム … 1326mg 3.4g



## ② ブリ大根セット

ブリ大根はほっとする味付けです。金平もおすすめ。

- ブリ大根
- 金平ごぼう
- 豚キムチ春雨
- 枝豆とコーンのつまみ揚げ

エネルギー たんぱく質 …… 16.8g / 脂質 …… 13.5g 塩分 319kcal 炭水化物 … 31.7g / ナトリウム … 1287mg 3.3g



## ③ 豚肉と大根の煮物セット

豚肉と大根をじっくり煮込みました。

- 豚肉と大根の煮物
- 細切り昆布の旨煮
- 玉葱のおかか和え
- インゲンのごま和え

エネルギー たんぱく質 …… 10.6g / 脂質 …… 16.6g 塩分 306kcal 炭水化物 … 28.3g / ナトリウム … 1308mg 3.3g



## ④ 鶏肉の辛みそ炒めセット

鶏肉をピリ辛の味噌味で炒めました。

- 鶏肉の辛みそ炒め
- ひじきの旨煮
- がんもの煮付け
- おくらのお浸し

エネルギー たんぱく質 …… 19.7g / 脂質 …… 14.8g 塩分 332kcal 炭水化物 … 29.8g / ナトリウム … 1310mg 3.3g



## ⑤ 酢豚風セット

まろやかな酸味が食欲をそそります。

- 酢豚風
- かに玉風
- やきそば
- じゃがいものツナ煮

エネルギー たんぱく質 …… 16.4g / 脂質 …… 16.4g 塩分 367kcal 炭水化物 … 37.8g / ナトリウム … 1212mg 3.1g



## ⑥ 牛丼風セット

ごはんによく合う味に仕上げました。

- 牛丼風
- インゲンのツナ煮
- がんもの煮付け
- れんこんの塩炒め

エネルギー たんぱく質 …… 23.8g / 脂質 …… 13.4g 塩分 335kcal 炭水化物 … 28.4g / ナトリウム … 1374mg 3.5g



## ⑦ 豚唐揚げと野菜の味噌炒めセット

小さめの豚唐揚げで野菜炒めにコクを出しました。

- 豚唐揚げと野菜の味噌炒め
- 花野菜の香味サラダ
- 里芋の煮付け
- 人参とえのきのソテー

エネルギー たんぱく質 …… 13.7g / 脂質 …… 6.5g 塩分 261kcal 炭水化物 … 36.7g / ナトリウム … 1339mg 3.4g



## ⑧ 鶏となすのみぞれあんセット

鶏肉となすにたっぷりの大根おろしをからめました。

- 鶏となすのみぞれあん
- 糸こんにゃくの旨煮
- れんこんのそぼろ煮
- 茎わかめのサラダ

エネルギー たんぱく質 …… 16.5g / 脂質 …… 17.0g 塩分 312kcal 炭水化物 … 22.1g / ナトリウム … 1321mg 3.4g



## ⑨ メンチカツの揚げ煮セット

ボリュームたっぷりのおかずです。ごはんがすすみます。

- メンチカツの揚げ煮
- 人参しりしり
- 茄子の肉味噌和え
- 大豆の旨煮

エネルギー たんぱく質 …… 16.0g / 脂質 …… 29.2g 塩分 483kcal 炭水化物 … 37.9g / ナトリウム … 1220mg 3.1g



## ⑩ たらの柚子こしょうあんセット

柚子こしょうが香る上品な味わいに仕上げました。

- たらの柚子こしょうあん
- 小松菜のごま和え
- ごぼうと豚肉のピリ辛炒め
- ミートボール

エネルギー たんぱく質 …… 19.4g / 脂質 …… 8.4g 塩分 237kcal 炭水化物 … 22.9g / ナトリウム … 1288mg 3.3g