



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

Y

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 アジフライセット

骨なしで食べやすいアジフライです。つくねも美味。

- アジフライ
- 厚揚げの煮物
- 玉葱とハムの和え物
- たけのこのオイスターソテー

エネルギー 323kcal たんぱく質 18.5g / 脂質 13.0g / 塩分 3.4g
炭水化物 33.3g / ナトリウム 1331mg



② 肉団子の酢豚風セット

やわらかな肉団子を甘酸っぱい酢豚風に仕上げました。

- 肉団子の酢豚風
- 五目ビーフンソテー
- 高野豆腐の含め煮
- ブロッコリーのおかか和え

エネルギー 315kcal たんぱく質 14.1g / 脂質 14.9g / 塩分 3.4g
炭水化物 32.2g / ナトリウム 1322mg



③ 牛肉と根菜の田舎煮セット

牛肉の旨みが根菜にしみて、ほっとする味わいです。

- 牛肉と根菜の田舎煮
- かき揚げ
- わかめのナムル
- 花野菜の胡椒炒め

エネルギー 257kcal たんぱく質 11.3g / 脂質 11.9g / 塩分 3.0g
炭水化物 28.0g / ナトリウム 1181mg



④ 鶏のチリソースセット

鶏の唐揚げをチリソースであえました。ごはんがすすみます。

- 鶏のチリソース
- わかめともやしの和え物
- 里芋の磯辺煮
- 豚肉とインゲンのソテー

エネルギー 366kcal たんぱく質 15.9g / 脂質 17.0g / 塩分 3.3g
炭水化物 36.9g / ナトリウム 1282mg



⑤ 肉豆腐セット

懐かしい味わいの肉豆腐です。春菊がアクセント。

- 肉豆腐
- 茄子のあんからめ
- れんこん金平
- 細切り昆布の生姜和え

エネルギー 320kcal たんぱく質 13.7g / 脂質 16.6g / 塩分 3.5g
炭水化物 28.4g / ナトリウム 1382mg



⑥ 三色丼風セット

ごはんに盛付け、彩りのよい三色丼としてどうぞ。

- 三色丼風
- 小ナスと玉こんにの煮びたし
- れんこんの塩炒め
- インゲンのツナ煮

エネルギー 340kcal たんぱく質 16.5g / 脂質 18.4g / 塩分 3.6g
炭水化物 27.2g / ナトリウム 1400mg



⑦ チキンかつ煮セット

チキンカツを卵でとじた、ボリュームがある一品です。

- チキンかつ煮
- 人参とえのきのソテー
- 花野菜の梅サラダ
- 里芋の煮付け

エネルギー 357kcal たんぱく質 15.7g / 脂質 14.0g / 塩分 3.4g
炭水化物 42.4g / ナトリウム 1323mg



⑧ カレイの野菜あんかけセット

たんぱくなカレイに野菜たっぷりのあんをかけました。

- カレイの野菜あんかけ
- 筑前煮
- 茎わかめの胡麻油炒め
- 糸こんに旨煮

エネルギー 294kcal たんぱく質 18.2g / 脂質 10.9g / 塩分 3.2g
炭水化物 30.3g / ナトリウム 1246mg



⑨ つくねのトマトソースセット

つくねとトマトソースの味わいがよく合います。

- つくねのトマトソース
- 大豆の旨煮
- 人参の土佐炒め
- 茄子の南蛮漬け

エネルギー 377kcal たんぱく質 14.8g / 脂質 20.9g / 塩分 2.9g
炭水化物 33.0g / ナトリウム 1130mg



⑩ 牛肉とにんにくの芽炒めセット

コクのある味わいがごはんのおかずにとぴったりです。

- 牛肉とにんにくの芽炒め
- キャベツのさっと煮
- メンチカツ
- 小松菜のおかか和え

エネルギー 307kcal たんぱく質 17.5g / 脂質 13.7g / 塩分 3.1g
炭水化物 30.2g / ナトリウム 1212mg