



管理栄養士監修

2

おふくら 御膳

毎日の健康管理に役立つ

栄養成分 一覧表

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 チキンカレーセット
ごはんに合う、辛さ控えめのチキンカレーです。

- チキンカレー
- 肉詰めピーマンフライ
- 人参サラダ
- 鶏とキャベツの中華煮

エネルギー たんぱく質 …… 10.8g / 脂質 …… 15.9g 塩分 308kcal 炭水化物 … 29.8g / ナトリウム … 1071mg 2.7g



② 豚肉の味噌焼肉セット
しっかりした味わいで、野菜も美味しく食べられます。

- 豚肉の味噌焼肉
- ポテトの粒マスタード炒め
- 大根切干の旨煮
- バターコーン

エネルギー たんぱく質 …… 21.5g / 脂質 …… 21.8g 塩分 427kcal 炭水化物 … 34.1g / ナトリウム … 1153mg 2.9g



③ ハンバーグ デミソースセット
デミグラスソースがよく合うハンバーグです。

- ハンバーグデミソース
- 大根切干の旨煮
- バターコーン
- ポテトの粒マスタード炒め

エネルギー たんぱく質 …… 17.8g / 脂質 …… 15.7g 塩分 373kcal 炭水化物 … 40.6g / ナトリウム … 1449mg 3.7g



④ さばの照焼セット
脂ののったさばを照焼にしました。野菜もたっぷりです。

- さばの照焼
- 野菜のコンソメ煮
- ササミと人参の金平
- マカロニサラダ

エネルギー たんぱく質 …… 18.6g / 脂質 …… 18.8g 塩分 348kcal 炭水化物 … 24.7g / ナトリウム … 1137mg 2.9g



⑤ 肉じゃがセット
ごろごろとしたじゃがいもをほっくりと仕上げました。

- 肉じゃが
- ひれかつ
- カリフラワーのごま和え
- キャベツと油揚げの煮物

エネルギー たんぱく質 …… 14.0g / 脂質 …… 9.0g 塩分 313kcal 炭水化物 … 45.9g / ナトリウム … 1243mg 3.2g



⑥ 白身魚の野菜あんセット
白身魚のフライに野菜たっぷりのあんをかけました。

- 白身魚の野菜あん
- スパゲティーサラダ
- ブロッコリーのおかか和え
- ポークビーンズ

エネルギー たんぱく質 …… 19.1g / 脂質 …… 15.0g 塩分 361kcal 炭水化物 … 36.8g / ナトリウム … 1138mg 2.9g



⑦ 鶏の唐揚げセット
唐揚げはしっかりと漬け込んだ手づくりのおいしさです。

- 鶏の唐揚げ
- 豚キムチ春雨
- ほうれん草のお浸し
- 金平ごぼう

エネルギー たんぱく質 …… 16.5g / 脂質 …… 19.6g 塩分 347kcal 炭水化物 … 25.3g / ナトリウム … 1199mg 3.0g



⑧ 肉団子 ケチャップソースセット
やわらかな肉団子を懐かしいケチャップ味に仕立てました。

- 肉団子ケチャップソース
- 細切り昆布の旨煮
- 野菜のナムル
- カリフラワーの胡麻サラダ

エネルギー たんぱく質 …… 13.2g / 脂質 …… 20.9g 塩分 404kcal 炭水化物 … 40.2g / ナトリウム … 1347mg 3.4g



⑨ 豚肉の生姜焼セット
おかずの定番、豚肉の生姜焼きでごはんがすすみます。

- 豚肉の生姜焼
- さつま揚げと高菜の炒め物
- ふるふぎ大根風
- ほうれん草のお浸し

エネルギー たんぱく質 …… 16.6g / 脂質 …… 13.4g 塩分 325kcal 炭水化物 … 33.6g / ナトリウム … 1522mg 3.9g



⑩ 中華風うま煮セット
中華うま煮はごはんにかけて中華丼にしても美味。

- 中華風うま煮
- じゃがいものツナ煮
- エビのチリソース
- 大根菜とえのきのナムル

エネルギー たんぱく質 …… 18.0g / 脂質 …… 9.3g 塩分 270kcal 炭水化物 … 31.0g / ナトリウム … 1399mg 3.6g