



第2弾

多田総料理長 × 管理栄養士監修

AC

匠の和ごころ 御膳

毎日の健康管理に役立つ

栄養成分 一覧表



匠の和ごころ御膳

第2弾

✓ 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 牛すき煮セット

甘辛く仕上げたやわらかな牛肉は、ごはんがすすむ美味しさです。

- 牛すき煮
- 菜の花の土佐醤油和え
- いんげんのたまご和え
- 炒り豆腐

500W
約4分40秒

エネルギー たんぱく質 …… 6.0g / 脂質 …… 7.4g 塩分
147kcal 炭水化物 …… 13.5g / ナトリウム … 630mg 1.6g



② 鯖の味噌煮セット

ふっくらとした鯖とコクのある味噌だれはよく合います。

- 鯖の味噌煮
- 人参の白和え
- 海老と茄子の旨煮
- キャベツの煮浸し

500W
約4分30秒

エネルギー たんぱく質 …… 11.2g / 脂質 …… 12.9g 塩分
218kcal 炭水化物 …… 14.0g / ナトリウム … 667mg 1.7g



③ 和風きのこあんハンバーグセット

和風仕立てのきのこソースを絡めてどうぞ。

- 和風きのこあんハンバーグ
- 菜の花の胡麻和え
- 高野豆腐の玉子とじ
- ひじき大豆

500W
約4分30秒

エネルギー たんぱく質 …… 12.8g / 脂質 …… 10.9g 塩分
196kcal 炭水化物 …… 12.9g / ナトリウム … 513mg 1.3g



④ チキン南蛮セット

さっぱりとした鶏むね肉と濃厚なタルタルソースがよく合います。

- チキン南蛮
- ブロッコリーのバター醤油
- れんこんきんぴら
- ゆかり大根

500W
約4分20秒

エネルギー たんぱく質 …… 9.3g / 脂質 …… 7.7g 塩分
179kcal 炭水化物 …… 19.1g / ナトリウム … 585mg 1.5g



⑤ 豚肉と温野菜の和風だれセット

ごろっとした野菜が入ったボリュームたっぷりの献立です。

- 豚肉と温野菜の和風だれ
- 白菜のゆず風味和え
- さつま芋の甘露煮
- 小松菜のごま和え

500W
約4分30秒

エネルギー たんぱく質 …… 6.7g / 脂質 …… 11.7g 塩分
222kcal 炭水化物 …… 22.4g / ナトリウム … 527mg 1.3g



⑥ 鶏のにんにく醤油だれセット

にんにく醤油の香りでごはんがすすみます。

- 鶏のにんにく醤油だれ
- ほうれん草としらすのお浸し
- 玉子焼きのおろし和え
- 豆乳入り卵の花

500W
約4分30秒

エネルギー たんぱく質 …… 14.2g / 脂質 …… 9.5g 塩分
173kcal 炭水化物 …… 7.7g / ナトリウム … 571mg 1.5g



⑦ 牛肉とごぼうの玉子とじセット

ふわふわとした玉子で牛肉とごぼうの旨みを閉じ込めました。

- 牛肉とごぼうの玉子とじ
- じゃが芋とツナの和え物
- 大根の煮物
- 菜の花のお浸し

500W
約5分30秒

エネルギー たんぱく質 …… 7.3g / 脂質 …… 9.5g 塩分
177kcal 炭水化物 …… 15.3g / ナトリウム … 410mg 1.0g



⑧ 豚肉のおろしポン酢柚子仕立てセット

柚子の香りが上品な心が和むメニューです。

- 豚肉のおろしポン酢柚子仕立て
- ごぼうのそぼろ炒め
- 茄子でんがく
- ほうれん草のごま和え

500W
約4分30秒

エネルギー たんぱく質 …… 8.6g / 脂質 …… 6.9g 塩分
176kcal 炭水化物 …… 19.3g / ナトリウム … 650mg 1.7g



⑨ 白身魚の煮付けセット

あっさりとした煮付けは、からだにやさしい味わいです。

- 白身魚の煮付け
- 南瓜のサラダ
- 刻み昆布の炒り煮
- 炒り玉子

500W
約5分30秒

エネルギー たんぱく質 …… 9.7g / 脂質 …… 4.3g 塩分
146kcal 炭水化物 …… 17.5g / ナトリウム … 604mg 1.5g



⑩ 豚肉と彩り野菜の味噌炒めセット

濃厚コクうまだれを豚肉と野菜にたっぷり絡めた一品です。

- 豚肉と彩り野菜の味噌炒め
- チンゲン菜のお浸し
- 里芋のそぼろあんかけ
- ひじき煮

500W
約5分10秒

エネルギー たんぱく質 …… 6.0g / 脂質 …… 10.0g 塩分
179kcal 炭水化物 …… 16.0g / ナトリウム … 575mg 1.5g

商品に対するお問合わせは 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