



第2弾

多田総料理長 × 管理栄養士監修

AE

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 肉団子の彩り甘酢あんセット**  
甘酢あんのでめた肉団子はごはんがすすみます。  
●肉団子の彩り甘酢あん  
●里芋の土佐煮  
●筍と人参の鶏そぼろ煮  
●小松菜のごま和え

500W 約4分30秒  
エネルギー 198kcal  
たんぱく質 7.9g / 脂質 8.9g / 塩分 1.5g  
炭水化物 21.1g / ナトリウム 586mg



**② 豚肉の生姜焼きセット**  
生姜の香りと豚肉の旨みがたまらないメニューです。  
●豚肉の生姜焼き  
●人参といんげんの和風だし  
●玉子焼きのかにあんかけ  
●ひじき大豆

500W 約4分40秒  
エネルギー 238kcal  
たんぱく質 9.1g / 脂質 16.5g / 塩分 1.6g  
炭水化物 12.3g / ナトリウム 641mg



**③ 鶏唐揚げのみぞれあんかけセット**  
鶏の唐揚げをさっぱりと大根おろしでどうぞ。  
●鶏唐揚げのみぞれあんかけ  
●チンゲン菜のごま和え  
●しゅうまいのあんかけ  
●キャベツの煮浸し

500W 約4分30秒  
エネルギー 187kcal  
たんぱく質 12.7g / 脂質 5.7g / 塩分 2.0g  
炭水化物 22.4g / ナトリウム 774mg



**④ 牛肉とごぼうの味噌煮セット**  
牛肉とごぼうを味噌でほっとする味わいに仕上げました。  
●牛肉とごぼうの味噌煮  
●白菜の胡麻和え  
●ブロッコリーと蒸し鶏の和え物  
●ゆかり大根

500W 約4分30秒  
エネルギー 150kcal  
たんぱく質 7.7g / 脂質 6.5g / 塩分 1.4g  
炭水化物 15.2g / ナトリウム 534mg



**⑤ 白身魚と根菜の照り煮セット**  
ごろごろ野菜と魚の煮物はボリューム感があります。  
●白身魚と根菜の照り煮  
●菜の花と油揚げのお浸し  
●麩の玉子とじ  
●炒り豆腐

500W 約5分  
エネルギー 122kcal  
たんぱく質 12.4g / 脂質 3.6g / 塩分 1.3g  
炭水化物 10.0g / ナトリウム 517mg



**⑥ 和風おろしハンバーグセット**  
大根おろしで仕上げたハンバーグはやさしい味わいです。  
●和風おろしハンバーグ  
●枝豆入りひじき煮  
●茄子そぼろあん  
●豆乳入り卵の花

500W 約5分30秒  
エネルギー 205kcal  
たんぱく質 11.4g / 脂質 11.2g / 塩分 1.6g  
炭水化物 15.6g / ナトリウム 629mg



**⑦ 鶏の照り焼きセット**  
やわらかな鶏肉を醤油ベースのたれで焼きました。  
●鶏の照り焼き  
●ぜんまいの煮物  
●里芋のゆず味噌煮  
●菜の花のお浸し

500W 約4分30秒  
エネルギー 208kcal  
たんぱく質 16.5g / 脂質 9.3g / 塩分 1.7g  
炭水化物 16.2g / ナトリウム 654mg



**⑧ メンチカツセット**  
ひき肉と玉ねぎがジューシーなメンチカツです。  
●メンチカツ  
●しっとり卵の花  
●ぶなしめじのきんぴら  
●ほうれん草のごま和え

500W 約4分30秒  
エネルギー 256kcal  
たんぱく質 8.6g / 脂質 15.7g / 塩分 2.0g  
炭水化物 21.1g / ナトリウム 778mg



**⑨ 白菜と豚肉の旨煮セット**  
柔らかな豚肉と旨みが染みた白菜が食欲をそそります。  
●白菜と豚肉の旨煮  
●かぶの含め煮  
●豆腐の肉味噌  
●炒り玉子

500W 約6分30秒  
エネルギー 138kcal  
たんぱく質 7.6g / 脂質 4.8g / 塩分 1.6g  
炭水化物 15.8g / ナトリウム 638mg



**⑩ 五目旨煮セット**  
野菜がたっぷりて彩りが良く食欲をそそります。  
●五目旨煮  
●小松菜の玉子とじ  
●和風麻婆茄子  
●ひじき煮

500W 約6分30秒  
エネルギー 133kcal  
たんぱく質 6.9g / 脂質 5.6g / 塩分 1.5g  
炭水化物 13.5g / ナトリウム 582mg

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