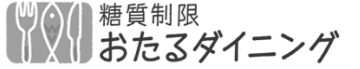


お弁当

栄養成分表



北海道産ほっけの焼き魚弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	275g	288kcal	30.5g	12.3g	25.0g	12.6g	12.4g	3.6g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)3分～3分30秒

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
ほっけ焼き	ほっけ(北海道産)、醤油、白ワイン、エリスリール、かつお・昆布だし、付合せ(大根おろし、おくら、醤油、唐辛子)／甘味料(スクラロース)、増粘剤(タマリンド)	小麦、大豆
和風ごはん	大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)、調味梅漬け、醤油、清酒、エリスリール、かつお・昆布だし、かつお風味調味料／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、赤キャベツ色素	卵、乳成分、小麦、大豆
かぼちゃの煮物	かぼちゃ(中国)、醤油、エリスリール、かつお・昆布だし／甘味料(スクラロース)	小麦、大豆
切干大根の煮物	切干大根、醤油、油揚げ、人参、乾燥椎茸、植物油脂、エリスリール、かつお・昆布だし、唐辛子／甘味料(スクラロース)	小麦、大豆、ごま

北海道「ゆめの大地」のとんかつ弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	290g	684kcal	42.4g	50.0g	31.8g	11.9g	19.9g	2.5g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)3分～3分30秒

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
とんかつ	とんかつ[豚肉(北海道産)、食塩、黒こしょう、衣(パン粉、液全卵、難消化性デキストリン)、揚げ油(菜種油)]、付合せ[キャベツ(国産)、人参、中濃ソース／増粘剤(メチルセルロース、CMC-Na、キサンタン、アルギン酸エステル)、加工デンプン、セルロース、酸味料、カラメル色素、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、調味料(アミノ酸等)]	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、バナナ、オレンジ、りんご
和風ごはん	大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)、調味梅漬け、醤油、清酒、エリスリール、かつお風味調味料、かつお・昆布だし／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、赤キャベツ色素	卵、乳成分、小麦、大豆
彩り野菜のきんぴら	ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、植物油脂、醤油、エリスリール、唐辛子、かつお・昆布だし／甘味料(スクラロース)	小麦、大豆、ごま
切干大根のハリハリ漬け	切干大根、醤油、昆布、清酒、穀物酢、エリスリール、唐辛子、かつお・昆布だし／甘味料(スクラロース)	小麦、大豆

北海道産いか飯弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	215g	423kcal	43.7g	20.7g	18.5g	10.3g	8.2g	3.9g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)2分30秒～3分

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
いか飯	いか(北海道産)、大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)、醤油、白ワイン、乾燥ひじき、人参、乾燥椎茸、油揚げ、かつお・昆布だし、エリスリール、清酒、かつお風味調味料／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、酸味料、調味料(アミノ酸等)	卵、乳成分、小麦、いか、大豆
鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉(ブラジル)、ねぎ、植物油脂、食塩、唐辛子	鶏肉、大豆、ごま
彩り野菜のきんぴら	ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、植物油脂、醤油、エリスリール、唐辛子、かつお・昆布だし／甘味料(スクラロース)	小麦、大豆、ごま
ほうれん草の煮浸し	ほうれん草、油揚げ、醤油、かつお・昆布だし、食塩	小麦、大豆

北海道産牛肉の網焼きハンバーグ弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	310g	515kcal	36.0g	32.5g	30.0g	16.3g	13.7g	2.7g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)3分30秒～4分

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
ハンバーグ	ハンバーグ[牛挽肉(北海道産)、玉葱(国産)、牛乳、つなぎ(液全卵、パン粉)、おろしにんにく、顆粒ブイオン、植物油脂、食塩、ナツメグ、黒こしょう／加工デンプン、セルロース、増粘剤(CMC-Na、キサンタン、アルギン酸エステル)、酸味料、調味料(アミノ酸等)]、ソース[赤ワイン、トマトピューレ、人参、バター、フォンド・ヴォー、オーツアラン粉末、ソテーオニオン、おろしにんにく、顆粒ブイオン、粉末状小麦たんばく、牛肉風味調味料、エリスリール、醤油、食塩、香辛料／加工デンプン、酸味料、調味料(アミノ酸等)、甘味料(スクラロース)、カラメル色素]、具[人参、ブロッコリー、マッシュルーム水煮、バター、乾燥パセリ]	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、セラチン
バターライス	大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)、玉葱、清酒、バター、おろしにんにく、醤油、コンソメ、黒こしょう、乾燥パセリ／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、大豆
キャベツサラダ	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、半固体状ドレッシング、黒こしょう／調味料(アミノ酸)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香辛料	卵、乳成分、大豆、りんご、セラチン
いんげんと人参のソテー	いんげん、人参、植物油脂、食塩、こしょう	なし

北海道「中札内田舎どり」の照り焼きチキン弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	295g	501kcal	39.3g	32.1g	22.0g	11.7g	10.3g	3.1g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)4分～4分30秒

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
照り焼きチキン	鶏肉(北海道中札内産)、醤油、白ワイン、エリスリール、唐辛子、かつお・昆布だし、付合せ[野菜(キャベツ(国産)、赤ピーマン、黄ピーマン)、半固体状ドレッシング、黒こしょう／加工デンプン、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン)、甘味料(スクラロース)、調味料(アミノ酸)、香辛料]	卵、乳成分、小麦、鶏肉、大豆、りんご、セラチン
トマトライス	大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)、玉葱、トマトケチャップ、トマトピューレ、清酒、バター、おろしにんにく、コンソメ、こしょう、乾燥パセリ／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、大豆、りんご
ブロッコリーのコンソメ煮	ブロッコリー、コンソメ、こしょう／調味料(アミノ酸等)、酸味料、カラメル色素	乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、大豆
セロリとベーコンのソテー	セロリ、ベーコン、バター、黒こしょう／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料	卵、乳成分、豚肉、大豆

北海道産秋鮭のクリーム煮弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	275g	392kcal	28.9g	21.1g	26.0g	16.0g	10.0g	3.1g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)4分～4分30秒

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
秋鮭のクリーム煮	牛乳、秋鮭(北海道産)、野菜(白菜、ブロッコリー、ふなしめじ、玉葱)、小麦粉、バター、コンソメ、白こしょう、食塩、黒こしょう、顆粒ブイオン／増粘剤(タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、カラメル色素	乳成分、小麦、さけ、牛肉、鶏肉、大豆
バターライス	大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)(国内製造)、玉葱、清酒、バター、おろしにんにく、醤油、コンソメ、乾燥パセリ、黒こしょう／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、大豆
スクランブルエッグ	液全卵、ベーコン、植物油脂、バター、食塩、こしょう／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料	卵、乳成分、豚肉、大豆
いんげんとベーコンのサラダ	いんげん、人参、ベーコン、醤油、清酒、白ワイン、植物油脂／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料、酸味料	卵、乳成分、小麦、豚肉、大豆

十勝もめん豆腐の麻婆豆腐弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	285g	386kcal	28.6g	23.6g	23.6g	11.3g	12.3g	2.8g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)3分30秒～4分

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
麻婆豆腐	豆腐(大豆(北海道十勝産))、豚挽肉(北海道産)、ねぎ、豆板醤、甜面醤、清酒、ラー油、醤油、ガラスープ、植物油脂、おろしにんにく、おろし生姜、エリスリール、香辛料／加工デンプン、増粘剤(キサンタン)、調味料(アミノ酸)、酸味料、甘味料(スクラロース)、トレハロース	乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ごま
混ぜごはん	大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)、ふりかけ(いりごま、大根菜、その他)、かつお・昆布だし／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(ウコン、パプリカ色素)	卵、乳成分、小麦、大豆、ごま
セロリとザーサイの炒め物	セロリ、ザーサイしょうゆ漬け、人参、植物油脂、おろしにんにく、おろし生姜／調味料(アミノ酸等)、酸味料	大豆、ごま
もやしとツナの中華和え	緑豆もやし、まぐろ水煮、植物油脂、醤油、すりごま、こしょう、食塩／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)	小麦、大豆、ごま

北海道産豚肉の餃子&エビ焼売弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	275g	369kcal	27.6g	18.1g	37.9g	14.8g	23.1g	2.3g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)3分30秒～4分

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
餃子&エビ焼売	餃子[豚挽肉(北海道産)、野菜(キャベツ、ねぎ、にら)、おろしにんにく、おろし生姜、紹興酒、植物油脂、醤油、食物繊維、ガラスープ、食塩、黒こしょう、皮(小麦粉、粉末状小麦たんばく、植物油脂、乾燥おから、白玉粉、食塩)、植物油脂／加工デンプン、増粘剤(サリウム)、酸味料、調味料(アミノ酸)、トレハロース、カラメル色素]、エビ焼売[えび(インド、パキスタン)、豚挽肉(北海道産)、玉葱、干しえび、食物繊維、おろし生姜、紹興酒、植物油脂、醤油、食塩、黒こしょう、皮(小麦粉、粉末状小麦たんばく、植物油脂、乾燥おから、白玉粉、食塩)／加工デンプン、増粘剤(サリウム)、調味料(アミノ酸)、カラメル色素]、付合せ[カリフラワー、ブロッコリー]	乳成分、小麦、えび、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ごま
混ぜごはん	大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)(国内製造)、ザーサイしょうゆ漬け、ふりかけ(いりごま、大根菜、その他)、かつお・昆布だし／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(ウコン、パプリカ色素)	卵、乳成分、小麦、大豆、ごま
彩り野菜の中華炒め	ふなしめじ(国産)、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、植物油脂、ガラスープ、オイスターソース、こしょう／調味料(アミノ酸)、トレハロース、カラメル色素	乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、ごま
もやしとツナの中華和え	緑豆もやし、まぐろ水煮、植物油脂、醤油、すりごま、こしょう、食塩／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)	小麦、大豆、ごま

北海道産ホタテの中華あんかけ弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	325g	501kcal	37.3g	30.4g	28.9g	14.0g	14.9g	3.2g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)4分～4分30秒

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
ホタテの中華あんかけ	からあげ[ほたて貝(北海道産)、揚げ油(菜種油)、衣(大豆粉)]、野菜(白菜(国産)、チンゲンサイ、人参、椎茸、ねぎ)、豚肉、ゆず水煮、乾燥きくらげ、紹興酒、ガラスープ、植物油脂、オイスターソース、醤油、おろし生姜、エリスリール、こしょう／増粘剤(タマリンド)、加工デンプン、調味料(アミノ酸)、甘味料(スクラロース)、トレハロース、カラメル色素	乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ごま
中華風ごはん	大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)、ザーサイしょうゆ漬け、植物油脂、ガラスープ／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、調味料(アミノ酸等)、酸味料	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ごま
鶏肉とキャベツのピリ辛炒め	鶏肉、キャベツ、人参、植物油脂、豆板醤、醤油、清酒、おろしにんにく／酸味料	小麦、鶏肉、大豆、ごま
もやしの中華浸し	緑豆もやし、にら、醤油、植物油脂、おろし生姜、ガラスープ、かつお・昆布だし／調味料(アミノ酸)、トレハロース	乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ごま

北海道産牛カルピ弁当

セット 合計	内容量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
	225g	521kcal	30.2g	36.0g	33.3g	14.4g	18.9g	2.8g

加熱時間の目安 電子レンジ(600W)2分～2分30秒

品名	原材料名	アレルギー表示(28品目)
牛カルピ飯	[牛カルピ飯]大豆加工品(大豆粉、牛乳、粉末状大豆たんばく、難消化性デキストリン、その他)(国内製造)、牛肉(北海道産)、清酒、いんげん、醤油、おろしにんにく、おろし生姜、植物油脂、ガラスープ、豆板醤、コチジャン、玉葱、りんご、いりごま、エリスリール、はちみつ、ねぎ、オイスターソース、白こしょう、黒こしょう、すりごま、昆布、かつお・昆布だし／加工デンプン、増粘多糖類、トレハロース、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、酸味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、りんご、ごま
ナムル	ほうれん草のナムル[ほうれん草、すりごま、植物油脂、エリスリール、醤油、ガラスープ、かつお・昆布だし／甘味料(スクラロース)、調味料(アミノ酸)、トレハロース]、人参のナムル[人参、植物油脂、すりごま、醤油、ガラスープ、おろしにんにく、かつお・昆布だし／調味料(アミノ酸)、酸味料、トレハロース]	乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ごま