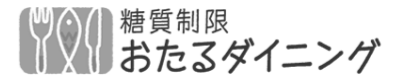


お手軽弁当

栄養成分表



2021.3.19

サバの竜田揚げランチ

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
	230g	578kcal	44.7g	35.7g	20.5g	10.4g	10.1g	2.7g

品名	内容量	個別メニュー栄養値						レンジ解凍 (目安時間)	原材料名	アレルギー表示(28品目)	
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維				
枝豆わかめごはん	80g	141kcal	15.0g	5.7g	9.9g	3.8g	6.1g	0.9g	3分30秒	大豆加工品(大豆粉、牛乳、大豆たんぱく、難消化性デキストリン、その他)、枝豆(大豆)、わかめ、醤油、清酒、かつお風味調味料、エリスリール、かつお・昆布だし/加工デンプン、増粘多糖類、トランス脂肪酸、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)	卵、乳成分、小麦、大豆
サバの竜田揚げ	75g	294kcal	22.0g	19.7g	5.5g	3.2g	2.3g	1.2g		さば、醤油、おろし生姜、清酒、エリスリール、食塩、こしょう、衣(大豆粉、ガーリックパウダー)、揚げ油(菜種油)、付け合わせ(カリフラワー、ブロッコリー、醸造酢、エリスリール、食塩、おろしにんにく、香辛料、かつお・昆布だし)/調味料(アミノ酸等)、甘味料(スクラロース)、酸味料	小麦、さば、大豆
旨煮	40g	75kcal	5.3g	5.2g	1.4g	0.8g	0.6g	0.2g		鶏肉、野菜(ぶなしめじ、いんげん)、ゆず煮、清酒、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、鶏肉、大豆
炒り豆腐	15g	39kcal	1.9g	3.0g	1.0g	0.7g	0.3g	0.2g		豆腐、野菜(人参、ねぎ)、液全卵、乾燥椎茸、いため油(菜種油)、植物油、醤油、食塩、かつお・昆布だし	小麦、大豆、ごま
具だくさんきんぴら	20g	29kcal	0.5g	2.1g	2.7g	1.9g	0.8g	0.2g		野菜(ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、舞茸)、いため油(ごま油、菜種油)、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

麻婆豆腐とチンジャオロースランチ

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
	250g	492kcal	35.6g	31.3g	16.8g	11.1g	5.7g	3.2g

品名	内容量	個別メニュー栄養値						レンジ解凍 (目安時間)	原材料名	アレルギー表示(28品目)	
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維				
五目炒飯	75g	173kcal	17.1g	8.9g	7.4g	3.4g	4.0g	1.2g	4分	大豆加工品(大豆粉、牛乳、大豆たんぱく、難消化性デキストリン、その他)、全卵、魚肉(えび、いか、あさり)、ベーコン、ねぎ、植物油、しょうが屑漬、ガラスープ、バター、醤油、こしょう、食塩/加工デンプン、増粘多糖類、トランス脂肪酸、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース、ステビア)、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール、赤102)、香辛料、酸味料	卵、乳成分、小麦、えび、いか、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆
麻婆豆腐	100g	128kcal	8.3g	8.4g	3.7g	3.3g	0.4g	1.1g		豆腐、豚肉、ねぎ、清酒、豆板醤、甜面醤、ラー油、醤油、ガラスープ、植物油、おろしにんにく、おろし生姜、こしょう/加工デンプン、増粘剤(キサンタン)、調味料(アミノ酸)、トランス脂肪酸、酸味料	乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ごま
チンジャオロース	35g	77kcal	5.3g	4.8g	2.2g	1.7g	0.5g	0.5g		牛肉、野菜(ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン)、ゆず煮、植物油、全卵、清酒、オイスターソース、醤油、ガラスープ、片栗粉、エリスリール、食塩、こしょう/加工デンプン、調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル)、トランス脂肪酸、甘味料(スクラロース)	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆
鶏肉のカシューナッツ炒め	20g	80kcal	3.2g	6.4g	2.9g	2.4g	0.5g	0.2g		野菜(ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン)、鶏肉、カシューナッツ、植物油、清酒、醤油、オイスターソース、ガラスープ、こしょう、食塩/調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル)、トランス脂肪酸	乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、カシューナッツ
もやしとツナの中巻和え	20g	34kcal	1.7g	2.8g	0.6g	0.3g	0.3g	0.2g		緑豆もやし、まぐろ油漬、植物油、醤油、すりごま、こしょう、食塩	小麦、大豆、ごま

鮭のちゃんちゃん焼きランチ

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
	235g	371kcal	33.9g	19.3g	17.7g	9.5g	8.2g	2.5g

品名	内容量	個別メニュー栄養値						レンジ解凍 (目安時間)	原材料名	アレルギー表示(28品目)	
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維				
山菜ごはん	75g	123kcal	13.8g	4.6g	9.3g	4.0g	5.3g	0.9g	3分30秒	大豆加工品(大豆粉、牛乳、大豆たんぱく、難消化性デキストリン、その他)、山菜水煮(わらび、細竹、えのきたけ、きくらげ)、乾燥椎茸、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、トランス脂肪酸、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、着色料(銅葉緑素)、調味料(アミノ酸等)	卵、乳成分、小麦、大豆
鮭のちゃんちゃん焼き	90g	121kcal	14.9g	4.9g	4.1g	2.9g	1.2g	1.1g		さけ、野菜(キャベツ、ピーマン、ぶなしめじ、ホワトふなしめじ、人参、ねぎ)、米もろ、清酒、植物油、醤油、エリスリール、豆板醤、かつお・昆布だし/甘味料(スクラロース)	小麦、さけ、大豆
豚肉とニンニクの芽の炒め物	30g	69kcal	2.1g	5.4g	2.7g	1.8g	0.9g	0.2g		にんにくの芽、豚肉、植物油、おろし生姜、醤油、清酒、食塩、こしょう	小麦、豚肉、大豆、ごま
炒り豆腐	20g	39kcal	1.9g	3.0g	1.0g	0.7g	0.3g	0.2g		豆腐、野菜(人参、ねぎ)、全卵、乾燥椎茸、植物油、醤油、食塩、かつお・昆布だし	卵、小麦、大豆、ごま
ほうれん草と油揚げの煮浸し	20g	19kcal	1.2g	1.4g	0.6g	0.1g	0.5g	0.1g		ほうれん草、油揚げ、醤油、食塩、かつお・昆布だし	小麦、大豆

チーズハンバーグランチ

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
	240g	497kcal	34.1g	32.8g	19.6g	9.5g	10.1g	2.5g

品名	内容量	個別メニュー栄養値						レンジ解凍 (目安時間)	原材料名	アレルギー表示(28品目)	
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維				
鶏肉ときのこのピラフ	75g	162kcal	14.9g	8.7g	8.2g	3.2g	5.0g	1.0g	4分	大豆加工品(大豆粉、牛乳、大豆たんぱく、難消化性デキストリン、その他)、鶏肉、きのこ(ぶなしめじ、舞茸)、玉葱、植物油、コンソメ、こしょう、粉バセリ/加工デンプン、増粘多糖類、トランス脂肪酸、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、着色料(カラメル)	卵、乳成分、小麦、牛肉、鶏肉、大豆
チーズハンバーグ	85g	204kcal	14.3g	14.0g	5.0g	2.2g	2.8g	0.8g		ハンバーグ[食肉(牛豚合挽肉)、玉葱、牛乳、つなぎ(大豆パン粉、全卵、こんにやく粉)、植物油、食塩、ナツメグ、こしょう]、チーズ、ソース(バター、トマトピューレ、醤油、玉葱、その他)、付け合せ(ブロッコリー、カリフラワー)/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)、V.C. 乳化剤、着色料(カロチノイド、カラメル)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、酒精、酸味料、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
菜の花のペペロンチーノ	25g	81kcal	3.3g	6.9g	1.4g	0.3g	1.1g	0.4g		菜の花、あさり、植物油、にんにく、醤油、食塩、唐辛子	小麦、大豆
インゲンとベーコンの炒め物	30g	28kcal	1.4g	1.5g	2.7g	1.9g	0.8g	0.1g		野菜(いんげん、スイートコーン)、ベーコン、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
ピクルス	25g	22kcal	0.2g	1.7g	2.3g	1.9g	0.4g	0.2g		野菜(赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン)、醸造酢、植物油、エリスリール、食塩/甘味料(スクラロース)	小麦

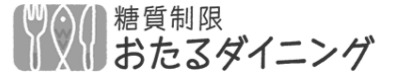
鮭の炊き込みごはん

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
	230g	399kcal	28.5g	24.4g	17.0g	8.5g	8.5g	3.0g

品名	内容量	個別メニュー栄養値						レンジ解凍 (目安時間)	原材料名	アレルギー表示(28品目)	
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維				
鮭の炊き込みごはん	85g	155kcal	17.8g	6.4g	7.9g	3.0g	4.9g	1.1g	4分	大豆加工品(大豆粉、牛乳、大豆たんぱく、難消化性デキストリン、その他)、さけ、野菜(菜の花、ねぎ)、醤油、清酒、バター、いりごま/加工デンプン、増粘多糖類、トランス脂肪酸、ゲル化剤(アルギン酸Na)、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)	卵、乳成分、小麦、さけ、大豆、ごま
厚揚げと大根の煮物	80g	144kcal	6.4g	10.6g	4.3g	3.2g	1.1g	1.1g		野菜(大根、人参、きぬさや)、生揚げ、豚肉、リキュール、醤油、清酒、おろし生姜、植物油、かつお風味調味料、エリスリール/調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、スクラロース)	乳成分、小麦、豚肉、大豆
炒り卵	15g	40kcal	2.5g	2.9g	0.8g	0.5g	0.3g	0.2g		全卵、枝豆(大豆)、ゆず煮、植物油、醤油、エリスリール、かつお風味調味料/甘味料(スクラロース)、調味料(アミノ酸等)	卵、乳成分、小麦、大豆
甘酢漬け	35g	37kcal	0.7g	3.0g	2.3g	1.1g	1.2g	0.4g		野菜(カリフラワー、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマン)、醸造酢、植物油、食塩/甘味料(スクラロース)	小麦
ごま和え	15g	23kcal	1.1g	1.5g	1.7g	0.7g	1.0g	0.2g		野菜(ほうれん草、いんげん)、すりごま、リキュール、醤油、かつお風味調味料、エリスリール/調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、スクラロース)	小麦、大豆、ごま

お手軽弁当

栄養成分表



ホタテの照り焼きランチ

セット合計 内容量 185g エネルギー 353kcal 蛋白質 32.0g 脂質 18.2g 炭水化物 17.6g 糖質 9.7g 食物繊維 7.9g 食塩相当量 2.6g

Table with columns: 品名, 内容量, 個別メニュー栄養価 (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), レンジ解凍 (目安時間), 原材料名, アレルギー表示 (28品目). Rows include ひじきごはん, ホタテの照り焼き, 豚肉と筍の炒め物, 彩り野菜のきんぴら, 菜の花の辛し和え.

鶏ささみカツランチ

セット合計 内容量 225g エネルギー 466kcal 蛋白質 40.9g 脂質 25.6g 炭水化物 23.6g 糖質 10.6g 食物繊維 13.0g 食塩相当量 2.5g

Table with columns: 品名, 内容量, 個別メニュー栄養価 (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), レンジ解凍 (目安時間), 原材料名, アレルギー表示 (28品目). Rows include 和風ピラフ, 鶏ささみカツ, 煮物, きんぴらごぼう, 春菊の辛し和え.

カレーピラフのハッシュドビーフランチ

セット合計 内容量 260g エネルギー 514kcal 蛋白質 27.8g 脂質 34.9g 炭水化物 22.8g 糖質 12.8g 食物繊維 10.0g 食塩相当量 3.9g

Table with columns: 品名, 内容量, 個別メニュー栄養価 (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), レンジ解凍 (目安時間), 原材料名, アレルギー表示 (28品目). Rows include カレーピラフ, ハッシュドビーフ, 彩り野菜の甘酢漬け, えのきとしめじのバター炒め, ほうれん草と玉子のソテー.

鶏南蛮と和風ご飯の彩りご膳

セット合計 内容量 245g エネルギー 603kcal 蛋白質 42.6g 脂質 40.0g 炭水化物 18.6g 糖質 9.9g 食物繊維 8.7g 食塩相当量 3.3g

Table with columns: 品名, 内容量, 個別メニュー栄養価 (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), レンジ解凍 (目安時間), 原材料名, アレルギー表示 (28品目). Rows include 和風ごはん, 鶏南蛮, カリフラワーとハムの炒め物, ス克蘭ブルエッグ, 焼きオクラと厚揚げの香味たれ.

豚肉とニンニクの芽炒めランチ

セット合計 内容量 210g エネルギー 569kcal 蛋白質 30.7g 脂質 41.7g 炭水化物 17.7g 糖質 10.0g 食物繊維 7.7g 食塩相当量 2.4g

Table with columns: 品名, 内容量, 個別メニュー栄養価 (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), レンジ解凍 (目安時間), 原材料名, アレルギー表示 (28品目). Rows include 炒飯, 豚肉とニンニクの芽の炒め物, 鶏肉のカシューナッツ炒め, 麻婆青菜, 玉子と枝豆のチリソース.