

お召し上がり方

- 各商品ラベルに記載の番号（1～5）を参照し、表の通りに組み合わせてください。外袋から中の容器をすべて取り出してください。
- スープ容器以外、凍ったままフィルムを2cm程はがしてください。フィルムを開けないと加熱時に破裂する恐れがありますのでご注意ください。
スープ容器はふたを開けずにレンジ加熱が可能です。
- 表の加熱時間を目安に、レンジで「温め」てください。本商品はレンジ解凍専用です。

Point

「汁物→主菜→副菜→ご飯」の順に加熱し、召し上がる直前にフィルムをはがしていただくと、乾燥しにくく、冷めにくいのでオススメです。



！ 加熱時の注意事項

- 表およびラベルの加熱時間は目安となります。電子レンジの機種・W（ワット）数・置き方により温まり方にムラができたり、ふきこぼれる可能性がございます。解凍が足りない場合は、10秒づつ加減しながら温めてください。
- 乳製品を使った料理は、加熱しすぎるとタンパク質が白く固まる場合がありますが、商品に問題はございません。
- 電子レンジから商品を取り出す際は、大変熱くなっておりまので、火傷に十分ご注意ください。

3 豚肉の韓国風炒めセット + 玄米入りご飯

セット内容	解凍時間		アレルギー特定原材料	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g
	500W	600W					
豚肉の韓国風炒め	2分40秒	2分20秒	小麦	277	31.3	10.4	13.9
豆もやしと青菜のナムル	1分	50秒	小麦	56	3.2	3.4	4.6
中華風卵スープ	4分	3分30秒	卵・小麦 えび	31	2.3	0.8	2.0
玄米入りご飯	1分40秒	1分20秒	—	170	3.7	0.8	35.8
合計				534	40.5	15.4	56.3

4 チキンカレーセット + ターメリックライス

セット内容	解凍時間		アレルギー特定原材料	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g
	500W	600W					
チキンカレー	4分30秒	4分10秒	乳・小麦	212	28.2	3.5	15.9
人参とシーチキンのサラダ	1分20秒	1分	小麦・えび	48	5.9	1.9	1.8
鶏肉とほうれん草のスープ	4分	3分30秒	小麦	28	4.0	0.3	0.8
ターメリックライス	1分40秒	1分20秒	—	164	2.9	0.4	35.1
合計				452	41.0	6.1	53.6

1 鶏肉の生姜焼きセット + 麦ご飯

セット内容	解凍時間		アレルギー特定原材料	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g
	500W	600W					
鶏肉の生姜焼き	2分40秒	2分20秒	乳・小麦	250	34.1	8.6	6.5
切干大根と切り昆布の煮物	1分20秒	1分	小麦	67	1.9	3.0	8.0
玉葱ともやしの味噌汁	4分	3分30秒	—	26	2.0	0.5	3.2
麦ご飯	1分40秒	1分20秒	—	162	2.8	0.4	35.6
合計				505	40.8	12.5	53.3

2 豚肉の香味焼きセット + 菜飯

セット内容	解凍時間		アレルギー特定原材料	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g
	500W	600W					
豚肉の香味焼き	2分40秒	2分20秒	小麦	274	28.2	12.3	8.8
白和え	1分	50秒	小麦	84	4.6	3.8	8.5
青菜の中華風スープ	4分	3分30秒	小麦・えび	45	5.9	1.1	1.1
菜飯	1分40秒	1分20秒	—	184	3.4	1.2	37.7
合計				587	42.1	18.4	56.1

5 鶏肉のごま味噌焼きセット + 生姜ご飯

セット内容	解凍時間		アレルギー特定原材料	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g
	500W	600W					
鶏肉のごま味噌焼き	2分10秒	1分50秒	小麦	225	33.2	3.9	11.5
大豆とひじきの煮物	1分40秒	1分20秒	小麦	79	5.7	3.9	5.3
豆腐とほうれん草のすまし汁	4分	3分30秒	小麦	17	1.7	0.5	1.1
生姜ご飯	1分40秒	1分20秒	小麦	159	2.8	0.4	34.0
合計				480	43.4	8.7	51.9

※賞味期限は要冷凍で約3ヶ月です。

【ご注意事項】■容器やフィルムのふちで手を切らないように十分ご注意ください。■商品は保存料を含んでおりませんので、解凍後はすぐにお召し上がりください。再凍結しますと商品が劣化することがありますのでご注意ください。



5個セット **¥6,250** [税込] ※送料別途