



【やわらかおかずセット】商品内容 & 栄養成分

セット名	商品名	重量 (g)	メニュー内容			栄養成分(1食あたり)					アレルギー物質	500W (スチコン目安)
						エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
						(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)		
セットA	HGセット Nかつとじ煮	165	かつとじ煮	きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え	230	9.5	12.0	18.9	1.8	卵、乳、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま	4分40秒 (90℃-40分)
	HGセット N牛焼肉	165	牛焼肉	かぼちゃのホワイトソース	ほうれん草のきのこあんかけ	176	8.7	8.2	16.7	1.2	卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま	3分40秒 (90℃-40分)
	HGセット N鶏の照焼き風	165	鶏の照焼き風	明太マカロニ	チンゲン菜と炒り卵の和え物	208	9.0	11.6	15.9	1.4	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン	3分20秒 (90℃-40分)
	HGセット N麻婆豆腐	165	麻婆豆腐	ほうれん草のツナクリーム和え	白菜と人参の甘酢あん	183	10.1	11.3	9.5	1.4	乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	3分40秒 (90℃-40分)
	HGセット Nイタリアンハンバーグ	155	イタリアンハンバーグ	チーズソースマカロニ	ほうれん草と炒り卵のソテー	246	10.4	15.9	15.4	1.1	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉	4分30秒 (90℃-40分)
	HGセット Nあじの南蛮漬け	165	あじの南蛮漬け	大根の肉味噌	いんげんと卵の和え物	197	9.9	9.5	17.6	1.5	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	4分00秒 (90℃-40分)
	HGセット Nさばの味噌煮	165	さばの味噌煮	キャベツと炒り卵の和風コンソメ	たらこのポテトサラダ	259	10.0	17.8	14.6	1.7	卵、乳、小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	4分20秒 (90℃-40分)
	HGセット N白身魚の中華あん	170	白身魚の中華あん	なすのそぼろあんかけ	カリフラワーのカレーマヨ	214	10.9	13.0	13.3	1.6	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	3分40秒 (90℃-40分)
HGセット N洋食プレート	165	洋食プレート(ウインナー、オムレツ等)	ほうれん草と人参のコンソメソテー風	じゃがいものミルク煮風	200	9.2	12.4	12.9	1.7	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	4分00秒 (90℃-40分)	
セットB	HGセット N牛すき煮	165	牛すき煮	かぼちゃのずんだソース	オクラ中華和え	190	8.4	8.3	19.6	1.6	乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま	3分20秒 (90℃-40分)
	HGセット N鶏と野菜の煮物	165	鶏と野菜の煮物	菜の花とひじきの和風和え	さつまいもの甘煮	188	8.8	7.5	20.7	1.7	乳、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま	4分00秒 (90℃-40分)
	HGセット N豚肉の生姜焼き	165	豚肉の生姜焼き	ほうれん草のツナ和え	さつまいものレモン煮	211	9.7	10.1	20.1	1.1	乳、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま	3分40秒 (90℃-40分)
	HGセット Nホワイトシチュー	165	ホワイトシチュー	キャベツとツナの和え物	かぼちゃのそぼろあん	219	10.1	12.6	16.4	1.1	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	4分00秒 (90℃-40分)
	HGセット Nさばつみれと大根煮物	165	さばつみれと大根煮物	オクラのおかか和え	さつまいものレモン煮	192	10.1	4.7	25.8	1.3	乳、小麦、さば、大豆、ゼラチン	3分40秒 (90℃-40分)
	HGセット N白身魚の天ぷら	165	白身魚の天ぷら	かぼちゃのごま和え	ひじきの煮物	243	8.5	13.7	20.7	1.4	乳、小麦、大豆、ゼラチン、ごま	3分30秒 (90℃-40分)
	HGセット Nにしんの煮付け	165	にしんの煮付け	田楽なす	ポテトサラダ	196	9.4	11.0	14.8	1.5	卵、乳、小麦、大豆、りんご、ゼラチン、ごま	3分30秒 (90℃-40分)
	HGセット Nオムレツマトソース	165	オムレツのトマトソース	ツナクリームマカロニ	ブロッコリーのコンソメ煮	201	9.9	9.3	18.8	1.2	卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	4分20秒 (90℃-40分)
HGセット Nおでん	165	おでん	かぼちゃのずんだソース	しらす入り卵蒸し	194	9.3	9.0	18.2	1.2	卵、乳、小麦、大豆、豚肉、やまいも、ゼラチン	3分20秒 (90℃-40分)	

【やわらかおかずセット】商品内容 & 栄養成分

セット名	商品名	重量 (g)	メニュー内容		栄養成分(1食あたり)					アレルギー物質	500W (スチコン目 安)	
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)			
セットC	HGセット N肉じゃが	170	肉じゃが	キャベツとじゃこの和え物	オクラのうま塩和え	189	9.4	7.5	19.5	1.5	乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	3分00秒 (90°C-40分)
	HGセット Nねぎ塩豚ロース	165	ねぎ塩豚ロース	ほうれん草のごま和え	さつま芋の蜜煮	201	9.8	9.6	19.0	1.3	乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	4分00秒 (90°C-40分)
	HGセット N豚肉の味噌漬け焼き	165	豚肉の味噌漬け焼き	ブロッコリーの卵あんかけ	ポテトサラダ	206	8.9	11.4	16.5	1.1	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	4分00秒 (90°C-40分)
	HGセット Nさばの味噌煮	165	さばの味噌煮	キャベツと炒り卵の和風コンソメ	たらこのポテトサラダ	259	10.0	17.8	14.6	1.7	卵、乳、小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	4分20秒 (90°C-40分)
	HGセット Nさわらの西京焼き	155	さわらの西京焼き	野菜大豆煮	なすのごま味噌がけ	186	9.9	8.4	18.3	1.0	乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	3分30秒 (90°C-40分)
	HGセット N白身魚の天ぷら	165	白身魚の天ぷら	かぼちゃのごま和え	ひじきの煮物	243	8.5	13.7	20.7	1.4	乳、小麦、大豆、ゼラチン、ごま	3分30秒 (90°C-40分)
	HGセット Nオムレットマトソース	165	オムレットのトマトソース	ツナクリームマカロニ	ブロッコリーのコンソメ煮	201	9.9	9.3	18.8	1.2	卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	4分20秒 (90°C-40分)
	HGセット N厚揚げの彩り炒め	165	厚揚げの彩り炒め	かぼちゃ煮	ほうれん草の卵和え	185	8.5	10.8	12.6	1.2	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	4分00秒 (90°C-40分)
	HGセット N豆腐バーグ	165	豆腐バーグ	マカロニたらマヨソース	きんぴらごぼう	247	8.6	15.2	18.2	1.6	卵、乳、小麦、大豆、りんご、ゼラチン、ごま	4分30秒 (90°C-40分)