

楽チンメニュー 楽弁当

RAKUCHIN BENTO

栄養成分	
① エネルギー	④ 炭水化物
② たんぱく質	⑤ 食塩相当量
③ 脂質	
アレルギー表示	



21種類の中より7食1セットでのお届けとなります。
材料仕入の関係で多少メニューを変更する場合がございます。
併せてご了承くださいませようお願い申し上げます。



【温め時間の目安】

500W	3分30秒～4分30秒
600W	2分30秒～3分30秒
700W	2分00秒～2分40秒
1,000W	1分30秒～2分00秒

ワット数はお使いの電子レンジをご確認ください。

【温めかた】

※加熱しても冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください。

※温め時間は大体の目安です。メニューやお使いの機器の能力によって解凍の度合いにバラつきがでます。

加熱のし過ぎには十分ご注意ください。

【セットNo. 701】

ハンバーグの子ソースセット

① 212kcal	④ 25.6g
② 13.7g	⑤ 1.3g
③ 6.2g	

小麦 卵

さばの塩焼きセット

① 284kcal	④ 30.7g
② 12.6g	⑤ 1.3g
③ 12.2g	

卵 小麦 乳

とりの唐揚げセット

① 255kcal	④ 19.2g
② 12.8g	⑤ 2.1g
③ 13.9g	

卵 小麦 乳

白身フライのタルタルソースセット

① 295kcal	④ 20.4g
② 11.6g	⑤ 2.7g
③ 18.5g	

卵 小麦 乳

豚肉と大根のべつ甲煮セット

① 281kcal	④ 22.2g
② 8.5g	⑤ 1.4g
③ 17.1g	

卵 小麦 乳 えび

とり肉の照り焼きセット

① 257kcal	④ 22.2g
② 15.0g	⑤ 2.4g
③ 11.6g	

卵 小麦 乳

ぶり大根セット

① 263kcal	④ 26.6g
② 13.6g	⑤ 2.5g
③ 10.8g	

卵 小麦 乳

【セットNo. 702】

回鍋肉セット

① 213kcal	④ 31.1g
② 7.4g	⑤ 1.8g
③ 16.7g	

小麦 乳

とり肉の揚げ煮セット

① 338kcal	④ 31.1g
② 13.9g	⑤ 1.8g
③ 16.7g	

小麦 乳

煮込みハンバーグセット

① 187kcal	④ 22.0g
② 10.4g	⑤ 2.6g
③ 6.3g	

卵 小麦 乳

肉団子の味噌炒めセット

① 242kcal	④ 36.1g
② 8.6g	⑤ 1.7g
③ 7.6g	

小麦 乳 えび

サバの味噌煮セット

① 187kcal	④ 6.6g
② 12.3g	⑤ 1.8g
③ 7.0g	

小麦 乳

筑前煮セット

① 274kcal	④ 27.8g
② 10.8g	⑤ 1.6g
③ 13.7g	

卵 小麦 乳 えび かに

豚肉の生姜焼きセット

① 199kcal	④ 20.7g
② 10.5g	⑤ 1.7g
③ 7.9g	

卵 小麦 乳

【セットNo. 703】

白身魚のゴマ風味焼きセット

① 273kcal	④ 26.7g
② 13.7g	⑤ 2.2g
③ 11.9g	

卵 小麦 乳

ゆで豚のゴマ味噌だれセット

① 307kcal	④ 26.7g
② 11.0g	⑤ 2.2g
③ 16.5g	

小麦 乳

照り焼きハンバーグセット

① 252kcal	④ 20.1g
② 11.1g	⑤ 2.0g
③ 14.5g	

卵 小麦 乳

サバの竜田揚げセット

① 304kcal	④ 24.1g
② 17.5g	⑤ 2.4g
③ 15.0g	

卵 小麦 乳

とりのつくね煮セット

① 241kcal	④ 33.2g
② 7.9g	⑤ 1.7g
③ 9.2g	

小麦 乳

豚肉のオイスター炒めセット

① 219kcal	④ 17.8g
② 11.1g	⑤ 2.1g
③ 11.3g	

卵 小麦 乳

とり肉の味噌炒めセット

① 187kcal	④ 23.0g
② 12.9g	⑤ 1.6g
③ 4.8g	

小麦 乳