



# 【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°C-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°C-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°C-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°C-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°C-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°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°C-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°C-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°C-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°C-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°C-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°C-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°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°C-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°C-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°C-40分)            |                  |