

【あいーと セット】商品内容&栄養成分

セット名	商品表示	規格	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	レンジ時間
セットA	赤魚の素焼き 甘酢あんかけ	75g	54kcal	6.8g	1.1g	4.0g	0.9g	5分30秒
	ぶりの照焼き	99g	118kcal	8.7g	5.5g	8.5g	1.3g	6分00秒
	ホタテとエビの中華あんかけ	102g	56kcal	4.3g	1.7g	6.5g	1.3g	6分00秒
	エビグラタン	114g	116kcal	5.1g	6.5g	9.1g	1.3g	7分00秒
	豚の角煮	57g	106kcal	6.0g	7.9g	2.8g	0.9g	4分00秒
	たっぷり野菜のビーフカレー	129g	96kcal	4.5g	3.3g	12.3g	1.6g	7分30秒
	肉じゃが	109g	63kcal	3.7g	0.8g	10.4g	0.9g	6分30秒
	チキンカツ	82g	113kcal	8.2g	6.2g	6.0g	1.5g	5分00秒
	豚肉の生姜炒め	77g	120kcal	5.5g	9.7g	3.2g	1.2g	5分00秒
	鶏肉のトマト煮	120g	83kcal	6.1g	4.2g	5.9g	1.7g	7分00秒
	彩り野菜のコンソメ煮	89g	29kcal	1.5g	0.0g	4.9g	0.5g	6分30秒
	五目ちらし	91g	117kcal	2.7g	0.8g	24.7g	0.9g	5分00秒
セットB	ぶり大根	93g	100kcal	8.3g	3.8g	8.0g	1.5g	5分30秒
	鮭の照焼き 柚子風味	80g	131kcal	7.5g	6.7g	9.7g	1.2g	5分00秒
	エビと玉子のチリソースがけ	83g	81kcal	5.6g	3.7g	6.5g	1.4g	5分00秒
	すき焼き風寄せ煮	93g	69kcal	5.1g	0.9g	10.3g	1.7g	5分30秒
	具だくさんシチュー	103g	102kcal	4.2g	4.8g	10.4g	1.0g	6分00秒
	ハンバーグ	92g	106kcal	8.4g	5.1g	6.6g	1.0g	6分00秒
	牛肉の赤ワイン煮	77g	60kcal	8.0g	1.0g	4.7g	1.1g	5分00秒
	酢豚風甘酢煮	99g	85kcal	5.8g	2.2g	10.2g	1.6g	6分00秒
	筑前煮	104g	53kcal	4.2g	0.0g	8.2g	1.1g	6分30秒
	豚肉のオイスターソース炒め	98g	73kcal	5.6g	2.3g	8.0g	1.5g	6分00秒
	チキン南蛮	115g	172kcal	8.4g	10.6g	11.6g	1.8g	6分30秒
	吹寄せ野菜	99g	55kcal	1.2g	0.0g	12.1g	0.4g	6分00秒

※レンジ時間は200W(推奨)での表記です。