

# 【あいと 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 |
|      | クリームソースオムレツ   | 108g | 116kcal | 4.8g  | 6.0g  | 10.6g | 1.1g  | 7分30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          | 110g | 85kcal  | 5.8g  | 2.3g  | 10.2g | 1.1g  | 7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 |
|      | 酢豚風黒酢あんかけ     | 96g  | 76kcal  | 4.7g  | 1.6g  | 10.7g | 1.1g  | 7分00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          | 96g  | 89kcal  | 8.7g  | 2.2g  | 8.6g  | 1.2g  | 6分00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     | 112g | 119kcal | 4.2g  | 6.1g  | 11.7g | 1.1g  | 6分30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 |
|      | 鶏肉と野菜のポトフ     | 111g | 42kcal  | 3.5g  | 0.5g  | 5.8g  | 0.8g  | 7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。