



【SG なめらかおかず朝食セット】商品内容&栄養成分

セット名	商品表示	付け合せ・具材	副菜	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 (500W)	蒸し時間
朝食セット	牛しぐれ煮	にんじん	ブロッコリーとたまごの和風あん	100g	194kcal	13.3g	11.1g	10.6g	0.9g	1分30秒	約23分
	鶏とごぼうの卵とじ風	ごぼう、玉ねぎ	にんじんとほうれん草のごま和え	100g	168kcal	11.8g	9.5g	9.4g	0.8g	1分30秒	約23分
	鮭の塩焼き風	たまご	ほうれん草の生姜和え	100g	169kcal	10.6g	10.6g	7.9g	0.9g	1分30秒	約23分
	さばの味噌煮	いんげん	里芋のたまごあん	100g	160kcal	11.3g	8.7g	9.6g	0.8g	1分30秒	約23分
	たら和風あんかけ	にんじん、椎茸	ほうれん草とたまごのおろし和え	100g	157kcal	13.2g	7.7g	9.0g	1.0g	1分30秒	約23分
	だし巻き卵風(エビあん)	ほうれん草	根菜の甘辛煮	100g	182kcal	11.8g	10.8g	10.2g	0.7g	1分30秒	約23分
	オムレツ	ブロッコリー	ポテトサラダ	100g	195kcal	10.0g	13.0g	10.2g	0.7g	1分30秒	約23分