



# 【SG なめらかおかずセット】商品内容&栄養成分

| セット名 | 商品表示              | 付け合せ・具材              | 副菜(大)           | 副菜(小)       | 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 | 蒸し時間 |
|------|-------------------|----------------------|-----------------|-------------|------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| セットB | SGセットプラス いわしの蒲焼風  | にんじん、いんげん            | ベーコンとアスパラのバター醤油 | さつまいものオレンジ煮 | 150g | 263kcal | 15.6g | 14.8g | 17.1g | 1.3g  | 2分30秒 | 約25分 |
|      | SGセットプラス 鮭の西京味噌だれ | たけのこ、にんじん            | いんげんの生姜和え       | たまごの鶏そぼろあん  | 145g | 255kcal | 15.0g | 14.6g | 15.6g | 1.5g  | 2分20秒 | 約25分 |
|      | SGセットプラス 白身魚の中華あん | ピーマン、椎茸、にんじん         | チキンと枝豆のサラダ      | さつまいもの蜜がけ   | 160g | 270kcal | 15.6g | 14.6g | 21.4g | 1.3g  | 2分00秒 | 約25分 |
|      | SGセットプラス オムレツプレート | カリフラワー、ブロッコリー        | 枝豆とエビのサラダ       | なすのバター醤油    | 140g | 268kcal | 13.6g | 18.0g | 13.6g | 1.1g  | 2分00秒 | 約25分 |
|      | SGセットプラス 筑前煮      | チキン、ごぼう、れんこん、椎茸、にんじん | ブロッコリーの卵あんかけ    | 里芋の明太マヨソース  | 165g | 265kcal | 14.9g | 15.7g | 18.0g | 1.2g  | 2分30秒 | 約25分 |
|      | SGセットプラス 豚肉の生姜焼き風 | キャベツ                 | ひじき煮            | さつまいもの蜜がけ   | 155g | 252kcal | 13.7g | 13.4g | 21.0g | 1.4g  | 2分30秒 | 約25分 |
|      | SGセットプラス 牛肉のみぞれ煮  | 椎茸、ほうれん草             | きんぴらごぼう         | かぼちゃのごま和え   | 155g | 261kcal | 13.6g | 14.2g | 21.5g | 1.3g  | 2分30秒 | 約25分 |