

【やさしい食感。】セットB 商品内容&栄養成分

商品表示	メニュー内容		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
イワシのつみれ焼き弁当	ほうれん草と玉子のトマト炒め	ブロッコリーの胡麻和え	160g	127kcal	9.0g	6.0g	9.9g	1.1g	3分30秒
牛肉のオイスター炒め弁当	ポテトサラダ	小松菜と菊花のお浸し	160g	144kcal	7.0g	6.2g	16.2g	1.2g	3分30秒
鮭の塩焼き弁当	肉団子と野菜の煮物	小松菜の白和え	173g	144kcal	16.6g	4.4g	10.3g	1.3g	3分30秒
タラの西京焼き弁当	じゃが芋のツナマヨ和え	そら豆のかぼちゃソース	168g	163kcal	16.1g	2.3g	18.9g	1.1g	3分30秒
チキントマト煮弁当	そら豆のかぼちゃソース	揚げ出し豆腐	157g	137kcal	13.2g	2.2g	15.9g	1.4g	3分30秒
八宝菜弁当	チキンのグラタン風	菜の花の辛し和え	162g	129kcal	11.0g	4.3g	11.6g	1.5g	3分30秒
麻婆豆腐弁当	鶏団子のクリームソース	ほうれん草と玉子のトマト炒め	168g	135kcal	10.5g	4.8g	12.3g	1.0g	3分30秒