



# 【HG やわらかおかずセット】商品内容&栄養成分

セット名	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	蒸し時間
セットB	HGセット 牛すき煮	牛すき煮	かぼちゃのずんだソース	オクラ中華あん	165g	191kcal	8.4g	8.3g	19.8g	1.7g	3分20秒	約40分
	HGセット 豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	ほうれん草のツナ和え	さつまいものレモン煮	165g	211kcal	9.7g	10.1g	20.1g	1.1g	3分40秒	約40分
	HGセット 鶏と野菜の煮物	鶏と野菜の煮物	菜の花とひじきの和風あえ	さつまいもの甘煮	165g	188kcal	8.8g	7.5g	20.7g	1.7g	4分00秒	約40分
	HGセット イタリアンハンバーグ	イタリアンハンバーグ	チーズソースマカロニ	ほうれん草と炒り卵のソテー	155g	246kcal	10.4g	15.9g	15.4g	1.1g	4分30秒	約40分
	HGセット ホワイトシチュー	ホワイトシチュー	キャベツとツナの和え物	かぼちゃのそぼろあん	165g	219kcal	10.8g	12.3g	16.4g	1.1g	4分00秒	約40分
	HGセット 洋食プレート	洋食プレート(ウインナー、オムレツ等)	ほうれん草と人参のコンソメソテー風	じゃがいものミルク煮風	165g	200kcal	9.2g	12.4g	12.9g	1.7g	4分00秒	約40分
	HGセット 麻婆豆腐	麻婆豆腐	ほうれん草のツナクリーム和え	白菜と人参の甘酢あん	165g	183kcal	10.1g	11.3g	9.5g	1.4g	3分40秒	約40分
	HGセット おでん	おでん	かぼちゃのずんだソース	しらす入り卵蒸し	165g	194kcal	9.3g	9.0g	18.2g	1.2g	3分20秒	約40分
	HGセット たらバークの中華あん	たらバークの中華あん	麻婆豆腐	ポテトサラダ	170g	240kcal	11.2g	14.9g	14.6g	1.5g	3分30秒	約40分
	HGセット さばの味噌煮	さばの味噌煮	キャベツと炒り卵の和風コンソメ	たらこのポテトサラダ	165g	239kcal	9.9g	15.2g	14.4g	1.4g	4分20秒	約40分
	HGセット 白身魚の天ぷら	白身魚の天ぷら	かぼちゃのごま和え	ひじきの煮物	165g	243kcal	8.5g	13.7g	20.7g	1.4g	3分30秒	約40分
HGセット ぶり大根	ぶり大根	ほうれん草のツナ和え	芋きんとん	165g	216kcal	10.5g	8.7g	23.6g	1.3g	3分20秒	約40分	