

# やわらか食セット

ラインナップ 全24種

※HGセットシリーズはホスタダグメブランド商品を使用していないメニューもあります。  
※メニュー、栄養価は変更することがあります。

## 2019年春 リニューアル!

### 栄養価 アップ!

エネルギー  
約 **200kcal**  
たんぱく質  
約 **9g**

【現行品】  
エネルギー 約130kcal  
たんぱく質 約6g

※シリーズ全品の平均値比較

### ボリューム アップ!

約 **165g**

【現行品】  
約150g  
(約10%アップ)

### メニュー 品目数増!

**24品**

【現行品】  
16品  
(8品増)



トレーのまま食べれば  
洗浄要らず!

### きほんの調理方法



電子レンジ

袋の端をハサミで少し切り

電子レンジ (500W) で表示の時間を目安に加熱してください。

- 調理時間は目安としてください
- 調理器具、個数により異なります。
- 加熱しすぎないようにご注意ください。



**HGセットNかつとじ煮** 98515  
主菜: かつとじ煮  
副菜: きんぴらごぼう  
副菜: ブロッコリーのおかか和え  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 230kcal[たんぱく質] 9.5g  
【食塩相当量】 1.9g  
レンジ調理時間: 4分40秒



**HGセットN牛すき煮** 98516  
主菜: 牛すき煮  
副菜: かぼちゃのずんだソース  
副菜: オクラの中華和え  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 190kcal[たんぱく質] 8.4g  
【食塩相当量】 1.5g  
レンジ調理時間: 3分20秒



**HGセットN牛焼肉** 98517  
主菜: 牛焼肉  
副菜: かぼちゃのホワイトソース  
副菜: ほうれん草のきのこあんかけ  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 176kcal[たんぱく質] 8.7g  
【食塩相当量】 1.7g  
レンジ調理時間: 3分40秒



**HGセットN鶏と野菜の煮物** 98524  
主菜: 鶏と野菜の煮物  
副菜: 菜の花とひじきの和風和え  
副菜: さつまいもの甘煮  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 188kcal[たんぱく質] 8.8g  
【食塩相当量】 1.7g  
レンジ調理時間: 4分00秒



**HGセットNにしんの煮付け** 98527  
主菜: にしんの煮付け  
副菜: 田楽なす  
副菜: ポテトサラダ  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 190kcal[たんぱく質] 9.4g  
【食塩相当量】 1.7g  
レンジ調理時間: 3分30秒



**HGセットN白身魚の中華あん** 98521  
主菜: 白身魚の中華あん  
副菜: キヤベツと炒り卵の和風コンソメ  
副菜: なたのそぼろあんかけ  
規格170gX10/2  
【エネルギー】 218kcal[たんぱく質] 10.9g  
【食塩相当量】 1.8g  
レンジ調理時間: 3分40秒



**HGセットNオムレットマトソース** 98514  
主菜: オムレットマトソース  
副菜: ツナクリームマカロニ  
副菜: ほうれん草のバターソース  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 203kcal[たんぱく質] 9.9g  
【食塩相当量】 1.7g  
レンジ調理時間: 4分20秒



**HGセットN洋食プレート** 98533  
主菜: 洋食プレート (ロイヤル・チルドレン)  
副菜: ほうれん草と人参のコンソメソテー  
副菜: じゃがいものミルク煮  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 200kcal[たんぱく質] 9.2g  
【食塩相当量】 1.7g  
レンジ調理時間: 4分00秒



**HGセットN鶏の照焼き風** 98525  
主菜: 鶏の照焼き風  
副菜: 明太マカロニ  
副菜: チンゲン菜と炒り卵の和え物  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 208kcal[たんぱく質] 9.0g  
【食塩相当量】 1.4g  
レンジ調理時間: 3分20秒



**HGセットN肉じゃが** 98526  
主菜: 肉じゃが  
副菜: キヤベツとじゃこの和え物  
副菜: オクラのうま塩和え  
規格170gX10/2  
【エネルギー】 189kcal[たんぱく質] 9.4g  
【食塩相当量】 1.5g  
レンジ調理時間: 3分00秒



**HGセットNねぎ塩豚ロース** 98528  
主菜: ねぎ塩豚ロース  
副菜: ほうれん草のごま和え  
副菜: さつま芋の蜜煮  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 165kcal[たんぱく質] 9.4g  
【食塩相当量】 1.3g  
レンジ調理時間: 4分00秒



**HGセットN豚肉の味噌漬け焼き** 98529  
主菜: 豚肉の味噌漬け焼き  
副菜: プロッコリーの卵あんかけ  
副菜: ポテトサラダ  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 208kcal[たんぱく質] 8.9g  
【食塩相当量】 1.7g  
レンジ調理時間: 4分00秒



**HGセットN厚揚げの彩り炒め** 98511  
主菜: 厚揚げの彩り炒め  
副菜: かぼちゃ煮  
副菜: ほうれん草の卵和え  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 185kcal[たんぱく質] 8.5g  
【食塩相当量】 1.2g  
レンジ調理時間: 4分00秒



**HGセットN麻婆豆腐** 98532  
主菜: 麻婆豆腐  
副菜: ほうれん草のツナクリーム和え  
副菜: 白菜人参の甘酢あん  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 183kcal[たんぱく質] 10.1g  
【食塩相当量】 1.4g  
レンジ調理時間: 3分40秒



**HGセットNおでん** 98513  
主菜: おでん  
副菜: かぼちゃのずんだソース  
副菜: しらす入り卵蒸し  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 194kcal[たんぱく質] 9.3g  
【食塩相当量】 1.7g  
レンジ調理時間: 3分20秒



**HGセットN豆腐バーグ** 98523  
主菜: 豆腐バーグ  
副菜: マカロニたらまヨソース  
副菜: きんぴらごぼう  
規格165gX10/2  
【エネルギー】 247kcal[たんぱく質] 8.6g  
【食塩相当量】 1.8g  
レンジ調理時間: 4分30秒