

**31** 98699 180gX10/2 お肉 中華

### 鶏肉とカシューナッツ炒め

主菜  
○鶏肉とカシューナッツ炒め

副菜  
○チンゲン菜の中華スープ煮  
○さつまいもきんとん  
○ピーマン

栄養成分(1食あたり)  
熱量:251kcal 脂質:11.9g 食塩相当量:1.6g  
たんぱく質:10.6g 炭水化物:24.9g レンジ加熱:3分30秒

**32** 98685 205gX10/2 お肉 中華

### 鶏肉の甘酢あんかけ

主菜  
○鶏肉の甘酢あんかけ(フライドポテト)

副菜  
○春雨サラダ  
○豆腐炒り卵

栄養成分(1食あたり)  
熱量:240kcal 脂質:11.0g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:9.1g 炭水化物:25.9g レンジ加熱:4分00秒

**33** 98791 205gX10/2 お肉 中華

### 鶏唐揚げのオイスターソース

主菜 新商品  
○鶏唐揚げのオイスターソース(野菜炒め、ブロッコリー)

副菜  
○春雨の中華和え  
○小松菜の生姜醤油

栄養成分(1食あたり)  
熱量:244kcal 脂質:13.6g 食塩相当量:1.5g  
たんぱく質:12.1g 炭水化物:17.2g レンジ加熱:4分00秒

**34** 98785 205gX10/2 お肉 中華

### 肉団子の中華あん

主菜  
○肉団子の黒酢あん(三種の野菜炒め)

副菜  
○もやしのナムル  
○麻婆豆腐  
○いんげんのコーンソース

栄養成分(1食あたり)  
熱量:231kcal 脂質:11.8g 食塩相当量:2.1g  
たんぱく質:11.1g 炭水化物:20.0g レンジ加熱:4分00秒

**35** 98781 190gX10/2 お肉 中華

### 酢豚(新)

主菜  
○酢豚

副菜  
○小松菜の辛子和え  
○大豆の華サラダ  
○大学芋

栄養成分(1食あたり)  
熱量:260kcal 脂質:12.0g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:9.6g 炭水化物:28.9g レンジ加熱:3分30秒

**36** 98848 185gX10/2 お肉 中華

### 八宝菜(新)

主菜  
○八宝菜

副菜  
○大学芋  
○春雨のチャプチェ

栄養成分(1食あたり)  
熱量:250kcal 脂質:15.1g 食塩相当量:1.6g  
たんぱく質:6.9g 炭水化物:20.6g レンジ加熱:4分00秒

**37** 98851 190gX10/2 お肉 中華

### チンジャオロースー(新)

主菜  
○チンジャオロースー

副菜  
○ポテトサラダ  
○なすのチリソース  
○チンゲン菜のピリ辛中華

栄養成分(1食あたり)  
熱量:240kcal 脂質:13.8g 食塩相当量:2.3g  
たんぱく質:11.9g 炭水化物:16.5g レンジ加熱:4分00秒

**38** 98792 190gX10/2 お肉 中華

### スタミナ豚焼肉

主菜 新商品  
○スタミナ焼肉(キャベツ炒め、カリフラワーのカレー煮)

副菜  
○ポテサラ(カニ風味)  
○青菜のナムル

栄養成分(1食あたり)  
熱量:227kcal 脂質:13.3g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:10.5g 炭水化物:15.6g レンジ加熱:4分00秒

**39** 98852 190gX10/2 お肉 韓国

### 彩りカルビ焼き(新)

主菜  
○彩りカルビ焼き

副菜  
○ごぼうの炒り豆腐  
○かぼちゃのコーンソース  
○ヤングコーン炒め

栄養成分(1食あたり)  
熱量:232kcal 脂質:10.4g 食塩相当量:2.1g  
たんぱく質:11.4g 炭水化物:22.7g レンジ加熱:3分30秒

**40** 98576 190gX10/2 お肉 韓国

### チャプチェ

主菜  
○チャプチェ(キャベツサラダ)

副菜  
○かぼちゃの甘煮  
○ほうれん草ともやしのナムル  
○茄子の香味和え

栄養成分(1食あたり)  
熱量:245kcal 脂質:14.6g 食塩相当量:1.9g  
たんぱく質:8.1g 炭水化物:19.7g レンジ加熱:4分00秒

**41** 98815 180gX10/2 お肉 韓国

### 豚肉とねぎ塩焼肉(新)

主菜  
○豚肉とねぎ塩焼肉(キャベツと人参のサラダ)

副菜  
○大学芋  
○おからのコーンソース

栄養成分(1食あたり)  
熱量:257kcal 脂質:13.3g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:12.3g 炭水化物:21.8g レンジ加熱:3分30秒

**42** 99952 205gX10/2 お魚 和食

### あじの南蛮漬け

主菜  
○あじの南蛮漬け

副菜  
○豆腐の中華あん  
○いんげんのコーンソース  
○さつまいもきんとん

栄養成分(1食あたり)  
熱量:243kcal 脂質:8.6g 食塩相当量:1.3g  
たんぱく質:13.9g 炭水化物:26.6g レンジ加熱:4分00秒

# レンジでチン！でお手軽 冷凍おかずセット

国内  
製造

主菜と副菜をバランス良く組み合わせた  
おかずのセットです

エネルギー  
約240kcal  
食塩相当量  
約2.0g

画像はイメージです  
※ ご飯、みそ汁は別途ご用意ください

<原体写真>



副菜



付合せ

副菜

主菜

- 食べたいときにいつでもレンジで簡単調理
- 1食あたり **エネルギー 約240kcal**  
**食塩相当量 約2.0g**
- 馴染みやすいおいしい味付け
- 冷凍なので保管できます
- いろいろ選べる**42種類**

#### 調理方法

袋の端をハサミで少し切り、トレーに入れたまま電子レンジ(500W)で外袋に記載の時間加熱してください。

※ レンジタイム500Wの目安です。機種・使用年数などにより異なる場合があります。



製造元: 日東ベスト株式会社

**1** 98787 185gX10/2 **お肉** **和食**  
**ヒレカツの卵とし**  
主菜  
○ヒレカツの卵とし  
(れんこんの塩炒め)  
副菜  
○キャベツときのこ和え  
○おくらのおろしあん



栄養成分(1食あたり)  
熱量:245kcal 脂質:13.1g 食塩相当量:2.0g  
たんぱく質:9.4g 炭水化物:21.6g レンジ加熱:3分40秒

**2** 98783 230gX10/2 **お肉** **和食**  
**つくねと蓮根の煮物**  
主菜  
○つくねと蓮根の煮物  
副菜  
○おくらのおろしあん  
○ひじき煮  
○かぼちゃのいとこ煮



栄養成分(1食あたり)  
熱量:255kcal 脂質:8.9g 食塩相当量:2.0g  
たんぱく質:11.3g 炭水化物:31.1g レンジ加熱:5分00秒

**3** 98678 190gX10/2 **お肉** **和食**  
**豚の生姜焼き**  
主菜  
○豚の生姜焼き  
副菜  
○がんも煮  
○いんげんのごま和え



栄養成分(1食あたり)  
熱量:232kcal 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:13.1g 炭水化物:12.9g レンジ加熱:3分30秒

**16** 98679 210gX10/2 **お魚** **和食**  
**白身魚の甘酢あん**  
主菜  
○白身魚の甘酢あん  
(青菜のナムル)  
副菜  
○麻婆豆腐  
○アーモンド入り  
きんとん



栄養成分(1食あたり)  
熱量:253kcal 脂質:8.8g 食塩相当量:1.4g  
たんぱく質:11.8g 炭水化物:31.3g レンジ加熱:4分00秒

**17** 98677 205gX10/2 **お魚** **和食**  
**たらと小松菜の柚子おろしあん**  
主菜  
○たらと小松菜の  
柚子おろしあん  
副菜  
○なす田楽  
○醤油バターコーン  
○炊き合わせ



栄養成分(1食あたり)  
熱量:249kcal 脂質:10.6g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:12.1g 炭水化物:25.1g レンジ加熱:4分00秒

**18** 98804 190gX10/2 **お魚** **和食**  
**さばの照焼き**  
主菜  
○さばの照焼き  
(きんぴらごぼう)  
副菜  
○なすの  
胡麻風味お浸し  
○里芋の肉味噌あん  
○青菜の煮浸し



栄養成分(1食あたり)  
熱量:264kcal 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g  
たんぱく質:13.6g 炭水化物:19.3g レンジ加熱:4分00秒

**4** 98585 190gX10/2 **お肉** **和食**  
**鶏の照焼きN**  
主菜  
○鶏の照焼き  
(小松菜ときのこの  
和え物、なすの  
生姜おろしあん)  
副菜  
○もやしと人参のナムル  
○おくらのおかか和え



栄養成分(1食あたり)  
熱量:251kcal 脂質:13.2g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:16.2g 炭水化物:14.4g レンジ加熱:4分00秒

**5** 98790 180gX10/2 **お肉** **和食**  
**鶏の味噌漬け焼き**  
主菜 **新商品**  
○鶏の味噌漬け焼き  
(小松菜の和え物、  
なすの煮浸し)  
副菜  
○切り干し大根と  
人参の煮物  
○くわいと  
玉ねぎのソテー



栄養成分(1食あたり)  
熱量:255kcal 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g  
たんぱく質:15.8g 炭水化物:17.3g レンジ加熱:4分30秒

**6** 98591 190gX10/2 **お肉** **和食**  
**鶏の唐揚げN**  
主菜  
○鶏の唐揚げ  
(キャベツと  
人参のソテー、  
粉ふきいも)  
副菜  
○豆腐のチリソースがけ  
○小松菜と玉子の  
香味和え



栄養成分(1食あたり)  
熱量:254kcal 脂質:11.3g 食塩相当量:1.4g  
たんぱく質:19.0g 炭水化物:17.2g レンジ加熱:3分30秒

**19** 98572 185gX10/2 **お魚** **和食**  
**白身魚の天ぷら和風あん(新)**  
主菜  
○白身魚の  
天ぷら和風あん  
(いんげんお浸し)  
副菜  
○カリフラワーのマリネ  
○青梗菜と  
小松菜の和え物  
○ひじき煮



栄養成分(1食あたり)  
熱量:236kcal 脂質:15.2g 食塩相当量:1.9g  
たんぱく質:7.0g 炭水化物:18.0g レンジ加熱:4分00秒

**20** 98802 210gX10/2 **豆腐** **和食**  
**豆腐の肉味噌だれ**  
主菜  
○豆腐の肉味噌だれ  
(大根煮)  
副菜  
○ふわふわしんじょ  
○春雨サラダ  
○ブロッコリーの  
ガーリックソース



栄養成分(1食あたり)  
熱量:247kcal 脂質:14.4g 食塩相当量:2.0g  
たんぱく質:11.1g 炭水化物:17.1g レンジ加熱:5分00秒

**21** 98784 200gX10/2 **豆腐** **和食**  
**豆腐ハンバーグきのこあん**  
主菜  
○豆腐ハンバーグ  
(きのこソース)  
副菜  
○小松菜と茄子の  
おろし和え  
○和風マカロニサラダ  
○根菜の炒め物



栄養成分(1食あたり)  
熱量:246kcal 脂質:11.0g 食塩相当量:1.7g  
たんぱく質:8.1g 炭水化物:28.6g レンジ加熱:4分30秒

**7** 99081 200gX10/2 **お肉** **和食**  
**山形風いも煮**  
主菜  
○山形風いも煮  
副菜  
○おくらのコーンソース  
○中華春雨サラダ  
○おかかうどん



栄養成分(1食あたり)  
熱量:260kcal 脂質:14.4g 食塩相当量:1.4g  
たんぱく質:7.4g 炭水化物:23.5g レンジ加熱:4分00秒

**8** 98788 170gX10/2 **お肉** **和食**  
**味噌ヒレカツ**  
主菜  
○味噌ヒレカツ  
(きんぴらごぼう)  
副菜  
○青菜と  
しらすのお浸し  
○切干大根の  
胡麻酢和え



栄養成分(1食あたり)  
熱量:260kcal 脂質:12.7g 食塩相当量:1.9g  
たんぱく質:9.2g 炭水化物:26.7g レンジ加熱:3分30秒

**9** 98672 190gX10/2 **お肉** **和食**  
**牛すき煮**  
主菜  
○牛すき煮  
副菜  
○おくらのコーンソース  
○かぼちゃの  
ずんだソース



栄養成分(1食あたり)  
熱量:249kcal 脂質:14.3g 食塩相当量:1.6g  
たんぱく質:8.3g 炭水化物:20.9g レンジ加熱:3分30秒

**22** 98575 200gX10/2 **野菜** **和食**  
**和風炊き合せ(新)**  
主菜  
○和風炊き合せ  
(野菜入りいなり、  
筍煮、人参煮、  
椎茸煮)  
(菜の花お浸し)  
副菜  
○さつまいもきんとん  
○茄子の肉味噌和え



栄養成分(1食あたり)  
熱量:227kcal 脂質:10.6g 食塩相当量:1.6g  
たんぱく質:9.2g 炭水化物:24.5g レンジ加熱:4分00秒

**23** 98789 205gX10/2 **お肉** **洋食**  
**イタリアンハンバーグ**  
主菜  
○イタリアンハンバーグ  
(ペンネペロンチーノ)  
副菜  
○れんこんと人参の  
たらこ炒め  
○キャベツの洋風煮



栄養成分(1食あたり)  
熱量:253kcal 脂質:11.2g 食塩相当量:2.0g  
たんぱく質:13.5g 炭水化物:24.4g レンジ加熱:5分00秒

**24** 98794 210gX10/2 **お肉** **洋食**  
**チキンのクリームソース**  
主菜 **新商品**  
○チキンの  
クリームソース  
(フィジ  
ペロンチーノ)  
副菜  
○ブロッコリーの  
コーンソース  
○マリネ



栄養成分(1食あたり)  
熱量:245kcal 脂質:12.6g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:11.3g 炭水化物:21.2g レンジ加熱:4分20秒

**10** 98782 200gX10/2 **お肉** **和食**  
**肉じゃが(新)**  
主菜  
○肉じゃが  
副菜  
○五目厚焼卵  
○小松菜のからし和え  
○いんげんのお浸し



栄養成分(1食あたり)  
熱量:241kcal 脂質:12.6g 食塩相当量:1.9g  
たんぱく質:9.2g 炭水化物:20.5g レンジ加熱:4分00秒

**11** 98808 190gX10/2 **お魚** **和食**  
**いわしの生姜煮**  
主菜  
○いわしの生姜煮  
(れんこんと  
ごぼうの煮物)  
副菜  
○がんも煮  
○人参のたらこ炒め  
○小松菜と  
春雨のサラダ



栄養成分(1食あたり)  
熱量:221kcal 脂質:8.4g 食塩相当量:1.9g  
たんぱく質:15.1g 炭水化物:19.8g レンジ加熱:4分00秒

**12** 98809 185gX10/2 **お魚** **和食**  
**さんまの蒲焼風(新)**  
主菜  
○さんまの蒲焼風  
(ごぼうと  
れんこんの煮物)  
副菜  
○中華春雨サラダ  
○かぼちゃサラダ  
○菜の花のお浸し



栄養成分(1食あたり)  
熱量:259kcal 脂質:11.0g 食塩相当量:1.7g  
たんぱく質:8.6g 炭水化物:31.8g レンジ加熱:3分30秒

**25** 98786 180gX10/2 **お肉** **洋食**  
**ヒレカツ&オムレツ(新)**  
主菜  
○ヒレカツ&オムレツ  
(スパゲティ  
ペロンチーノ)  
副菜  
○人参のマリネ  
○ヤングコーンの  
マスタード炒め



栄養成分(1食あたり)  
熱量:264kcal 脂質:13.0g 食塩相当量:1.9g  
たんぱく質:9.5g 炭水化物:26.8g レンジ加熱:3分30秒

**26** 98812 180gX10/2 **お肉** **洋食**  
**マヨたまフライ(新)**  
主菜  
○マヨたまフライ  
(きのこのペロンチーノ  
パスタ)  
副菜  
○キャベツの洋風和え  
○人参のたらこ炒め



栄養成分(1食あたり)  
熱量:250kcal 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g  
たんぱく質:7.2g 炭水化物:21.4g レンジ加熱:3分00秒

**27** 98664 200gX10/2 **お肉** **洋食**  
**デミグラスハンバーグ(新)**  
主菜  
○デミグラスハンバーグ  
(ペンネ)  
副菜  
○いんげんの  
コーンソース  
○なすのトマトソース  
○キャベツ  
きのこのソテー



栄養成分(1食あたり)  
熱量:238kcal 脂質:11.4g 食塩相当量:1.9g  
たんぱく質:12.3g 炭水化物:21.2g レンジ加熱:4分00秒

**13** 98584 180gX10/2 **お魚** **和食**  
**さばの味噌煮(新)**  
主菜  
○さばの味噌煮  
(こんにやくとごぼうの  
炒め煮、  
和風野菜炒め)  
副菜  
○蓮根とひじきの煮物  
○ブロッコリーとコーンの  
ガーリックソース



栄養成分(1食あたり)  
熱量:256kcal 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:17.1g 炭水化物:16.8g レンジ加熱:3分50秒

**14** 98803 205gX10/2 **お魚** **和食**  
**赤魚の煮付け**  
主菜  
○赤魚の煮付け  
(揚げなす、人参煮)  
副菜  
○ミルクコーン  
○タラモサラダ  
○小松菜と  
チキンソテー



栄養成分(1食あたり)  
熱量:229kcal 脂質:9.2g 食塩相当量:1.5g  
たんぱく質:12.7g 炭水化物:22.6g レンジ加熱:4分00秒

**15** 98574 180gX10/2 **お魚** **和食**  
**さわらの西京焼**  
主菜  
○さわらの西京焼  
(小松菜と  
きのこのお浸し)  
副菜  
○切り干し大根の  
ごまマヨサラダ  
○かぼちゃのいとこ煮  
○れんこんの梅和え



栄養成分(1食あたり)  
熱量:248kcal 脂質:8.9g 食塩相当量:1.7g  
たんぱく質:17.2g 炭水化物:24.0g レンジ加熱:3分30秒

**28** 98793 195gX10/2 **お肉** **洋食**  
**カレー&ミートボール**  
主菜 **新商品**  
○カレー  
(ミートボール、  
ペロンチーノパスタ)  
副菜  
○ブロッコリーと  
コーンのコンソメ煮  
○キャベツと  
しめじのソテー



栄養成分(1食あたり)  
熱量:233kcal 脂質:12.9g 食塩相当量:1.9g  
たんぱく質:7.6g 炭水化物:22.0g レンジ加熱:4分20秒

**29** 98578 190gX10/2 **お肉** **洋食**  
**ビーフシチュー**  
主菜  
○ビーフシチュー  
副菜  
○ヤングコーンの  
マスタードソテー  
○切り干し大根の  
ごまマヨサラダ



栄養成分(1食あたり)  
熱量:259kcal 脂質:17.1g 食塩相当量:2.0g  
たんぱく質:8.7g 炭水化物:16.6g レンジ加熱:3分30秒

**30** 98811 185gX10/2 **お肉** **中華**  
**ホイコーロー(新)**  
主菜  
○ホイコーロー  
(ブロッコリーの  
ガーリックソース)  
副菜  
○えびのチリソース  
○ポテトサラダ



栄養成分(1食あたり)  
熱量:256kcal 脂質:16.3g 食塩相当量:1.8g  
たんぱく質:11.1g 炭水化物:15.6g レンジ加熱:3分30秒