旬の手作りおかずセット(健幸ディナー)　970-1号

※温め方　湯せんは沸騰したお湯に火を止めずに5分以上温めてください。中にはカレーやハンバーグなど5分以上加熱が必要なメニューがございますので、明細書・ラベルをご確認ください。流水解凍はボウルに商品を入れ、しばらく水を流しながら商品が柔らかくなっていれば完成です。袋に切込みがありますが、より安全にハサミを使って袋を開け、お好きな器に盛り付けてください。

賞味期限	2019.7.7	品名	惣菜
内容量	各明細参照	販売者	株式会社ファミリーネットワークシステムズ(わんまいる) 大阪市北区太融寺町8-8　日進ビル
保存方法	冷凍保存（－１８℃以下）		

	種別	メニュー名	温め方	時間(分)	量(g)	加ﾘｰ(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	(糖質)(g)	食塩相当量(g)	原材料名	製造者
1食目	主菜	天日干し　骨ぬきさんま	湯せん	5	100	325	18.7	27.1	1.5	1.5	0.7	さんま（三陸沖）、食塩、米麹、しょうゆ、（一部に小麦・大豆を含む）	YO
	副菜①	がんもと彩り野菜の含め煮	湯せん	5	80	94	5.6	4.3	15.1	10.0	0.7	がんも（国産）、いんげん（国産）、人参（国産）、しょうゆ、砂糖、風味調味料／調味料(アミノ酸等)、凝固剤、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)	YO
	副菜②	キャベツと人参と水菜の柚子醤油	流水解凍		80	62	1.4	4.1	5.6	4.2	0.9	キャベツ（国産）、人参（国産）、水菜（国産）、分離液状ドレッシング／酸味料、香料、増粘多糖類、調味料（アミノ酸等）、(一部に小麦・大豆・ゼラチンを含む)	YO
			合計			481	25.7	35.5	22.2	15.7	2.3		
2食目	主菜	国産　天然ぶりの寄せ鍋	湯せん	5	250	218	21.0	3.0	19.8	15.8	2.3	ぶり(国産)、白菜（国産）、大根（国産）、人参、しめじ、春菊、白だし、醸造調味料、しょうゆ／調味料（アミノ酸等）、アルコール、（一部に乳成分・小麦・さば・大豆を含む）	YO
	副菜①	青梗菜とうす揚げのお浸し	流水解凍		80	24	3.1	2.2	2.9	1.9	0.8	青梗菜（国産）、油揚げ（国産）、人参（国産）、しょうゆ、砂糖、醸造調味料、清酒、風味調味料／調味料（アミノ酸等）、凝固剤、（一部に乳成分・小麦・大豆を含む）	YO
	副菜②	千切大根と細切り昆布煮	湯せん	5	80	44	1.1	0.1	10.2	7.0	0.8	切干大根（国産）、人参（国産）、しょうゆ、砂糖、醸造調味料、昆布（国産）、風味調味料／調味料（アミノ酸等）、（一部に乳成分・小麦・大豆を含む）	YO
			合計			286	25.2	5.3	32.9	24.7	3.9		
3食目	主菜	青森県産　いかと大根の煮付け	湯せん	5	140	94	11.2	0.7	8.6	8.1	2.0	むらさきいか（青森県）、大根（国産）、しょうゆ、砂糖、清酒、醸造調味料、風味調味料／調味料(アミノ酸等)、(一部に乳成分・小麦・いか・大豆を含む)	YO
	副菜①	ほうれん草と白菜のおかか和え	流水解凍		80	26	2.7	0.2	3.9	2.8	0.3	白菜（国産）、ほうれん草（国産）、人参（国産）、かつお節、しょうゆ、砂糖、醸造調味料、風味調味料／調味料(アミノ酸等)、（一部に乳成分・小麦・大豆を含む）	YO
	副菜②	さつま芋とごぼうの甘辛炒め	湯せん	5	80	99	7.7	5.6	11.2	5.2	0.8	ごぼう（国産）、さつまいも（国産）、砂糖、しょうゆ、清酒、醸造調味料、片栗粉、菜種油、ごま／加工デンプン、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)	YO
						219	21.6	6.5	23.7	16.1	3.1		
4食目	主菜	北海道産　牛肉と男爵芋のフォンドボー	湯せん	10	170	189	7.5	12.7	7.7	6.8	0.9	じゃが芋（国産）、玉ねぎ（国産）、牛肉加工品（牛肉（北海道）、牛脂（北海道）、その他）、人参（国産）、シチュールー（小麦粉、でんぷん、その他）、フォンドボー（小牛骨エキス、野菜（玉ねぎ、トマト、にんじん、セロリ、にんにく）、その他）／調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、パプリカ)、酸味料、香料、香辛料抽出物、(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ゼラチン・豚肉を含む)	YO
	副菜①	3種豆のトマトソース煮	湯せん	5	80	36	2.8	0.4	12.1	8.4	0.7	ひよこまめ（国産）、青えんどう（国産）、赤いんげんまめ（国産）、トマトソース（トマト、玉ねぎ、大豆油、食塩、砂糖、白ワイン、にんにく、パプリカ果汁、香辛料）、玉ねぎ、赤ワイン、砂糖/酸化防止剤（亜硫酸塩）、(一部に大豆を含む)	YO
	副菜②	コールスロー	流水解凍		80	68	1.1	5.1	5.2	4.0	0.4	キャベツ（国産）、きゅうり（国産）、水菜（国産）、乳化液状ドレッシング、マヨネーズ／調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、増粘多糖類（キサンタンガム、加工デンプン）、香料、（一部に卵・小麦・大豆を含む）	YO
			合計			293	11.4	18.2	25.0	19.2	2.0		
5食目	主菜	大阪泉州産　キャベツと石見ポークの味噌炒め	湯せん	5	120	100	4.7	4.0	10.8	8.3	0.6	豚肉（島根県）、キャベツ（大阪泉州産）、ピーマン（国産）、玉ねぎ（国産）、人参（国産）、味噌調味料、清酒、にんにく、ごま油／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、タマリンド)、着色料（カラメル）、(一部に小麦・大豆・ごま・りんご・豚肉を含む)	YO
	副菜①	かぼちゃとしろ菜のあんかけ	湯せん	5	80	88	4.9	1.0	11.4	7.2	0.8	かぼちゃ（国産）、しろ菜（国産）、しょうゆ、砂糖、醸造調味料、風味調味料／加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)	YO
	副菜②	ほうれん草とうす揚げのお浸し	流水解凍		80	22	3.0	0.3	2.6	1.0	1.1	ほうれん草（国産）、油揚げ（国産）、人参（国産）、しょうゆ、砂糖、清酒、発酵調味料、風味調味料／調味料(アミノ酸等)、凝固剤、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)	YO
			合計			210	12.6	5.3	24.8	16.5	2.5		

商品はひとつずつ丁寧に製造させていただいております。すべて手作業で行っておりますので、万が一、商品に具材の入れ間違いや不足などがございましたら、お手数ですが販売店までご連絡ください。代替商品を送付させていただきます。※骨とり表記のない「主菜」の魚料理には、骨がありますので十分にご注意ください。※栄養成分表示について：各料理の１食当たりの数値を表示しております。食事をされる際の「目安」としての表示です。ご了承くださいませ。※一部、ハムや漬物などの原材料に保存料を含む場合がございます。

製造者	YO(吉ﾌｰｽﾞ㈱ 大阪市西区川口3-7-25) MI(美好食品㈱ 徳島県三好市三野町清水604-1) ZA(㈱財木商店 神戸市兵庫区中之島1-1-2) SA(㈱三和製玉 富山市向新庄町8-1-29)