

レンジで簡単！人気ごはんセット

商品名	召し上がり方	原材料	アレルギー成分	栄養成分				
				カロリー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
レンジで簡単！ オムライス	凍ったままふくろのまわりに全体的にハサミ等で空気穴をあけて下記の時間を目安に加熱してください。500W／5分 600W／4分40秒※ケチャップは商品には添付しておりませんので、ケチャップ、トマトソース、デミグラスソース等をかけて召しあげてください。※調理時間は目安です。機種により多少異なります。※空気穴を必ずあけてください。開けずに温めると破裂することがあります。	鶏卵(国産)、精白米(国産)、野菜(たまねぎ／国産、にんじん／国産)、鶏むね肉(国産)トマトケチャップ、植物油脂、小麦でん粉、還元水あめ、発酵調味液、バター、砂糖、調味エキス(チキンエキス、デキストリン、酵母エキス、食塩、砂糖、たんぱく酵素分解物、ブークエキス、野菜エキス、香辛料)、食塩、トマトペースト、チキンコンソメ(食塩、酵母エキス、粉末しょうゆ、乳糖、ゼラチンエキス、チキンエキス、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、植物油脂、香辛料)、食酢(醸造酢、食塩)、脱脂粉乳、こしょう／トレハロース、(一部に卵・乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチンを含む)	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	1食(220g) 363kcal	15.6g	11.4g	49.5g	2.1g
懐かしのナポリタン	【電子レンジで加熱する場合】袋に切り込み(空気穴)を入れ、500W 5分30秒、600W 5分を目安に電子レンジ加熱してください。【湯煎する場合】凍ったまま袋ごと、沸騰したたっぷりの湯に入れ、約8分加熱してください。	スパゲッティ(デュラム小麦のセモリナ、小麦粉)、野菜(たまねぎ、ピーマン)、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウインナー、なたね油、香辛料、食塩、ガーリックペースト、酵母エキス、粉末酢、いため油(なたね油、とうもろこし油、ごま油)、チコリ根抽出物、トレハロース	小麦、大豆、豚肉、ごま	1食(270g) 381kcal	9.2g	13.5g	55.6g	1.8g
レンジでえびグラタン	【電子レンジで加熱】凍ったままのグラタンを外袋から取り出し、トレイごとラップをかけずに電子レンジで500W 6分30秒、600W 6分を目安に加熱して召しあげてください。	マカロニ、牛乳、ナチュラルチーズ、えび、小麦粉、バター、脱脂濃縮乳、全粉乳、クリーム、食塩、砂糖、酵母エキス、乾燥パセリ、香辛料、パプリカ粉末、キサンタンガム、植物レシチン、カラメル色素、貝殻焼成カルシウム	卵、乳成分、小麦、えび、大豆	1食(250g) 320kcal	14.0g	15.0g	31.0g	1.9g
簡単ソース焼そば	凍ったまま外袋から取り出し、内袋に2～3ヶ所空気穴を開け、電子レンジ加熱してください(500W／約5分、600W／約4分30秒)。	《めん》小麦粉、小麦たんぱく、食塩、卵白 《その他》キャベツ、にんじん、中濃ソース、豚肉、濃厚ソース、なたね油、砂糖、酵母エキス、小麦グルテン酵素分解物、しょうゆ、食塩、とうもろこし油、ごま油、卵殻カルシウム、カラメル色素	卵、小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま	1食(200g) 290kcal	10.6g	5.8g	49.0g	2.5g
上海焼そば	【電子レンジの場合】凍ったまま袋に切り込み(空気穴)を入れ、下記の時間を目安に電子レンジで加熱してください。500W／5分 600W／4分30秒【袋のままボイルする場合】凍ったまま袋ごと、沸騰したたっぷりの湯に入れ約8分加熱してください。	小麦粉、食塩、粉末状小麦たんぱく、乾燥卵白、キャベツ、にんじん、こまつな、たけのこ、いか、きくらげ、豚肉、えび、しょうゆ、米発酵調味料、オイスターエキス、ごま油、デキストリン、酵母エキス、香辛料、粉末酢、ガーリックパウダー、砂糖、シーズニングオイル、粉末しょうゆ、なたね油、チコリ根抽出物、卵殻焼成カルシウム、クチナシ色素	卵、小麦、いか、えび、大豆、豚肉、ごま	1食(200g) 320kcal	11.2g	10.0g	46.4g	1.6g
炒飯	【電子レンジで調理する場合】凍ったままの炒飯を耐熱皿に平らに盛り、ラップをかけずに加熱してください。(加熱時間の目安) 1袋(250g)当り500W 4分40秒600W 4分20秒【フライパンで調理する場合】熱したフライパンにうすく油をひき、凍ったままの炒飯を入れ、木べらなどで混ぜながら、中火で約3分炒めてください。	精白米、たまねぎ、青ねぎ、豚肉、砂糖、しょうゆ、いり玉子、鶏卵、なたね油、ブークエキス、食塩、にんにく、オイスターエキス、バター、酵母エキス、粉末しょうゆ、じゃがいもでん粉、黒こしょう	卵、乳成分、小麦、大豆、豚肉(えび、かにか製造工程で混入する可能性があります)	100g 174kcal	4.4g	3.3g	30.4g	0.53g
カルビライス バーガー	【電子レンジで加熱する】凍ったままのカルビライスバーガーを外袋から取り出し、内袋の端に2cm程の切り込みを入れて皿にのせ、下記の時間を目安に加熱してください。1個当たり(500W)3分30秒(600W)2分30秒レンジの機種により、多少温め時間が異なります。	精白米(国産)、牛バラ肉(オーストラリア)、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、還元水あめ、じゃがいもでん粉、牛脂、かつお節エキス、植物油脂、粉末味噌、りんごペースト、食塩、香辛料(にんにく、生姜、唐辛子、こしょう)、カラメル色素、(原材料の一部に小麦、ごまを含む)	小麦、牛肉、大豆、りんご、ごま(卵、乳成分、イカ、えび、かにか、さけ、さば、鶏肉、豚肉、もも、ゼラチン、バナナ。が製造工程で混入する可能性があります)	1個(130g) 261kcal	7.8g	5.6g	44.9g	1.8g