

夏休みセットA

| 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 |
| 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。                                                                                                                 | 麺（小麦粉、食塩、粉末状小麦たんぱく、乾燥卵白）、野菜（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、調味料（食塩、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、えびオイル、粉末しょうゆ、炒め油（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)<br>320kcal | 11.2g | 10.0g | 46.4g | 1.6g  |
| 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)<br>381kcal | 9.2g  | 13.5g | 55.6g | 1.8g  |
| ビビンバ        | 【電子レンジで加熱する】平らな皿に凍ったままのビビンバを入れ、ラップをかけて下記の時間を目安に加熱してください。〈加熱時間の目安〉250g(1袋)当り 500W 4分30秒 600W 4分【フライパンで炒める場合】フライパンに油をひき、充分に熱し、凍ったままのビビンバを入れ、中火で3～4分炒めてください。                                                                               | 精白米(国産)、野菜〔大豆もやし(国産)、ほうれんそう(国産)、ごぼう(国産)、たまねぎ(国産)、にんじん(国産)〕、大麦(国産)、牛ばら肉(国産)、スクランブルエッグ(小麦を含む)、コチュジャン、植物油脂(ごま油、パーム油)、しょうゆ、発芽玄米(国産)、砂糖、ごま、かつおぶしエキス、食塩、チキンエキス、ボークエキス、魚醤、香辛料                        | 卵、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま（乳成分、イカ、えび、かに、さけ、さば、もも、りんご、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） | 100g<br>168kcal     | 4.0g  | 3.5g  | 30.2g | 1.3g  |
| たっぷり野菜ちゃんぽん | 【めん・具】めん〔小麦粉(国内製造)、食塩、粉末状小麦たんぱく〕、具〔野菜〔もやし(国産)、キャベツ(国産)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう〕、なたね油、豚もも肉、きくらげ、しいたけ〕／卵殻焼成カルシウム、クチナシ色素【スープ】ボークエキス(国内製造)、食塩、ほたてエキス、砂糖、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、大豆油、ごま油、ワキシーコーンスターチ、キャベツエキス、酵母エキス、おろししょうが、おろしにんにく、野菜エキス、えびパウダー、黒こしょう、醸造酢／酒精 | ①スープ(1袋)を袋のままお湯を張った器等に入れて解凍します。②鍋に約280mlの水を入れて火にかけ、沸騰したら、凍ったままの具付きめんの内袋をはずし、具を上にして入れてください。③めんを軽くほぐしながら、再度沸騰するまで約3分加熱してください。④スープを入れ、よくかき混ぜながらさらに加熱します。⑤ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛りつけ、あたたかいうちに召しあがってください。 | 小麦、えび、大豆、豚肉、ごま（そばが製造工程で混入する可能性があります）                                      | 1食(306g)<br>408kcal | 14.3g | 11.1g | 63.0g | 5.7g  |