



温めるだけで食べれます!!

たんぱく質、塩分、リンを調整しました。

1



鶏肉や野菜の旨味が
溶けこんだカレーです。

ゆめレトルト
ひき肉カレー

(150g)	304 円
エネルギー 161kcal	リン 62mg
たんぱく質 4.7g	食塩相当量 1.0g
カリウム 176mg	

2



スパイスの香りと、
牛肉や野菜の風味豊か。

ゆめレトルト
辛口カレー

(150g)	352 円
エネルギー 185kcal	リン 45mg
たんぱく質 4.1g	食塩相当量 1.2g
カリウム 182mg	

3



豚肉の旨味がしやが芋や
玉ねぎにしみし。

ゆめレトルト
肉じゃが

(130g)	299 円
エネルギー 127kcal	リン 27mg
たんぱく質 2.2g	食塩相当量 1.2g
カリウム 121mg	

4



豚肉、筍、椎茸など、
具材が入った酢豚。

ゆめレトルト
酢豚

(140g)	380 円
エネルギー 152kcal	リン 56mg
たんぱく質 5.7g	食塩相当量 1.1g
カリウム 120mg	

5



じゃがいもや人参、鶏肉が
入ったクリーミーなシチュー。

ゆめレトルト
クリームシチュー

(150g)	366 円
エネルギー 144kcal	リン 62mg
たんぱく質 5.4g	食塩相当量 0.8g
カリウム 134mg	

6



豚肉や野菜など、
7種類の具材を使用。

ゆめレトルト
中華丼

(150g)	373 円
エネルギー 162kcal	リン 29mg
たんぱく質 4.4g	食塩相当量 1.2g
カリウム 62mg	

7



牛肉などの旨味が
楽しめるすき焼き。

ゆめレトルト
すき焼き

(140g)	371 円
エネルギー 126kcal	リン 34mg
たんぱく質 3.6g	食塩相当量 1.1g
カリウム 94mg	

8



牛肉と野菜を煮込んだ、
コクのあるシチュー。

ゆめレトルト
ビーフシチュー

(150g)	370 円
エネルギー 135kcal	リン 41mg
たんぱく質 5.4g	食塩相当量 1.2g
カリウム 99mg	

9



かつおと昆布の
あわせだしで煮ました。

ゆめレトルト
ひじき煮

(65g)	252 円
エネルギー 110kcal	リン 40mg
たんぱく質 3.4g	食塩相当量 0.5g
カリウム 88mg	

10



鶏肉、筍、人参、
こんにゃくなど、具材たくさん。

ゆめレトルト
筑前煮

(100g)	293 円
エネルギー 88kcal	リン 26mg
たんぱく質 2.7g	食塩相当量 0.6g
カリウム 70mg	

11



ぜんまい、椎茸、
油揚げで作りました。

ゆめレトルト
ぜんまい煮

(60g)	251 円
エネルギー 106kcal	リン 33mg
たんぱく質 2.7g	食塩相当量 0.5g
カリウム 19mg	