

全30品

スムースグリメセットプラスラインナップ



SGセオプラス 牛すき煮
 主菜：牛すき煮
 具材：ビーフ、白菜、にんじん、椎茸
 副菜：里芋とわかめの煮物
 副菜：ほうれん草のゆず味噌かけ
 規格：165gX9/2
 【エネルギー】 253kcal【たんぱく質】 15.1g
 【脂質】 13.8g【炭水化物】 18.3g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス 牛肉のみぞれ煮
 主菜：牛肉のみぞれ煮
 付合せ：椎茸、ほうれん草
 副菜：きんぴらごぼう
 副菜：かぼちゃのごま和え
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 261kcal【たんぱく質】 13.6g
 【脂質】 14.2g【炭水化物】 21.5g
 【食塩相当量】 1.3g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス ビーフステーキ風
 主菜：ビーフステーキ風
 付合せ：カリフラワー、にんじん
 副菜：いんげんとコーンのコンソメソース
 副菜：明太マヨポテト
 規格：160gX9/2
 【エネルギー】 261kcal【たんぱく質】 13.4g
 【脂質】 15.9g【炭水化物】 17.0g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分40秒 煮し25分



SGセオプラス ビーフカレー
 主菜：ビーフカレー
 具材：ビーフ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん
 副菜：カリフラワーと枝豆のサラダ
 副菜：トマトのマリネ
 規格：165gX9/2
 【エネルギー】 257kcal【たんぱく質】 13.3g
 【脂質】 15.7g【炭水化物】 17.9g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス あじの南蛮漬け
 主菜：あじの南蛮漬け
 付合せ：パプリカ(黄)、パプリカ(赤)
 副菜：枝豆とひじきの煮物
 副菜：コーンバター
 規格：160gX9/2
 【エネルギー】 257kcal【たんぱく質】 14.2g
 【脂質】 14.3g【炭水化物】 19.6g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス いわしの生姜煮
 主菜：いわしの生姜煮
 付合せ：いんげんにんじん
 副菜：昆布と鶏の梅和え
 副菜：バナナの蜜がけ
 規格：165gX9/2
 【エネルギー】 257kcal【たんぱく質】 16.1g
 【脂質】 12.4g【炭水化物】 21.0g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分40秒 煮し25分



SGセオプラス カレイの煮付け
 主菜：カレイの煮付け
 付合せ：椎茸、にんじん
 副菜：里芋とかぼちゃのそぼろあん
 副菜：ほうれん草のごま和え
 規格：165gX9/2
 【エネルギー】 253kcal【たんぱく質】 15.3g
 【脂質】 12.9g【炭水化物】 21.1g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス カレイのクリーム煮
 主菜：カレイのクリーム煮
 付合せ：ほうれん草、パプリカ(黄)
 副菜：じゃがいものコンソメ風
 副菜：ブロッコリーのトマトソースかけ
 規格：160gX9/2
 【エネルギー】 251kcal【たんぱく質】 15.8g
 【脂質】 14.9g【炭水化物】 15.1g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス 豚肉の生姜焼き風
 主菜：豚肉の生姜焼き風
 付合せ：キャベツ
 副菜：ひじき煮
 副菜：さつまいもの蜜がけ
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 252kcal【たんぱく質】 13.7g
 【脂質】 13.4g【炭水化物】 21.0g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス 肉じゃが
 主菜：肉じゃが
 具材：ポーク、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ
 副菜：ひじきとれんこんの胡麻マヨ和え
 副菜：ブロッコリーの鶏風味
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 260kcal【たんぱく質】 13.5g
 【脂質】 15.4g【炭水化物】 17.8g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分10秒 煮し25分



SGセオプラス 筑前煮
 主菜：筑前煮
 具材：チキン、ごぼう、れんこん、椎茸、にんじん
 副菜：ブロッコリーの卵あんかけ
 副菜：里芋の明太マヨソース
 規格：165gX9/2
 【エネルギー】 265kcal【たんぱく質】 14.9g
 【脂質】 15.7g【炭水化物】 18.0g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス 豚肉のねぎ塩たれ
 主菜：豚肉のねぎ塩たれ
 付合せ：ほうれん草
 副菜：エビのタルタル
 副菜：スイートかぼちゃ
 規格：150gX9/2
 【エネルギー】 265kcal【たんぱく質】 14.7g
 【脂質】 15.7g【炭水化物】 17.7g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分40秒 煮し25分



SGセオプラス さばの味噌煮
 主菜：さばの味噌煮
 付合せ：いんげん、大根
 副菜：きんぴらごぼう
 副菜：里芋のずんだ和え
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 257kcal【たんぱく質】 13.5g
 【脂質】 13.7g【炭水化物】 21.1g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 煮し25分



SGセオプラス さばの照焼き風
 主菜：さばの照焼き風
 付合せ：ほうれん草、たまご
 副菜：なすのそぼろあん
 副菜：かぼちゃの蜂蜜生姜
 規格：145gX9/2
 【エネルギー】 253kcal【たんぱく質】 16.7g
 【脂質】 13.5g【炭水化物】 16.4g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分20秒 煮し25分



SGセオプラス たらこの寄せ鍋風ゆずおろしあん
 主菜：たらこの寄せ鍋風ゆずおろしあん
 具材：たらこ、長ネギ、にんじん、白菜
 副菜：鶏とほうれん草のバター醤油
 副菜：スイートかぼちゃ
 規格：165gX9/2
 【エネルギー】 256kcal【たんぱく質】 16.2g
 【脂質】 13.4g【炭水化物】 19.4g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス 白身魚の中華あん
 主菜：白身魚の中華あん
 付合せ：シーマン、椎茸、にんじん
 副菜：チキンと枝豆のサラダ
 副菜：さつまいもの蜜がけ
 規格：160gX9/2
 【エネルギー】 270kcal【たんぱく質】 15.6g
 【脂質】 14.6g【炭水化物】 21.4g
 【食塩相当量】 1.3g
 レンジ調理時間：2分00秒 煮し25分



SGセオプラス 酢豚
 主菜：酢豚
 具材：ポーク、ピーマン、玉ねぎ、にんじん
 副菜：ほうれん草のナムル
 副菜：さつまいものオレンジ煮
 規格：160gX9/2
 【エネルギー】 252kcal【たんぱく質】 13.3g
 【脂質】 13.2g【炭水化物】 22.1g
 【食塩相当量】 1.3g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス ホイコーロー
 主菜：ホイコーロー
 具材：ポーク、ピーマン、キャベツ
 副菜：なすと赤パプリカの中華サラダ
 副菜：かぼちゃの蜂蜜生姜
 規格：150gX9/2
 【エネルギー】 254kcal【たんぱく質】 13.1g
 【脂質】 14.9g【炭水化物】 18.7g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 煮し25分



SGセオプラス チキンのトマト煮込み
 主菜：チキンのトマト煮込み
 付合せ：ブロッコリー
 副菜：鮭とパプリカのマリネ
 副菜：ポテトのクリームソースかけ
 規格：160gX9/2
 【エネルギー】 253kcal【たんぱく質】 14.4g
 【脂質】 14.9g【炭水化物】 17.0g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 煮し25分



SGセオプラス 鶏の照焼き風
 主菜：鶏の照焼き風
 付合せ：長ネギ、にんじん
 副菜：きゅうりとひじきの酢の物
 副菜：ふるふき大根
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 259kcal【たんぱく質】 13.4g
 【脂質】 14.2g【炭水化物】 20.0g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 煮し25分



SGセオプラス さわらの西京焼き風
 主菜：さわらの西京焼き風
 付合せ：長ネギ、たけのこ
 副菜：紅白なます
 副菜：さつまいもの小倉あん
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 254kcal【たんぱく質】 13.8g
 【脂質】 13.3g【炭水化物】 20.8g
 【食塩相当量】 1.1g
 レンジ調理時間：2分20秒 煮し25分



SGセオプラス さわらのバター醤油
 主菜：さわらのバター醤油
 具材：玉ねぎ、にんじん
 副菜：アスパラとベーコン風の照焼き風
 副菜：さつまいものオレンジ煮
 規格：150gX9/2
 【エネルギー】 260kcal【たんぱく質】 16.1g
 【脂質】 14.7g【炭水化物】 17.2g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス 海鮮と野菜の中華旨煮
 主菜：海鮮と野菜の中華旨煮
 具材：エビ、イカ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん
 副菜：里芋とかぼちゃのそぼろあん
 副菜：椎茸の照り煮
 規格：170gX9/2
 【エネルギー】 255kcal【たんぱく質】 16.9g
 【脂質】 13.5g【炭水化物】 18.7g
 【食塩相当量】 1.5g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス エビのチリソース
 主菜：エビのチリソース
 付合せ：いんげん、たまご
 副菜：キャベツとにんじんのマヨサラダ
 副菜：スイートかぼちゃ
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 255kcal【たんぱく質】 14.4g
 【脂質】 14.7g【炭水化物】 17.9g
 【食塩相当量】 1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 煮し25分



SGセオプラス チキンのホワイトソース
 主菜：チキンのホワイトソース
 具材：じゃがいも、にんじん
 副菜：アスパラとエビの中華あん
 副菜：バナナの蜜がけ
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 271kcal【たんぱく質】 15.3g
 【脂質】 15.0g【炭水化物】 19.8g
 【食塩相当量】 0.9g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス 鮭の西京味噌だれ
 主菜：鮭の西京味噌だれ
 付合せ：たけのこ、にんじん
 副菜：いんげんの生姜和え
 副菜：たまごの鶏そぼろあん
 規格：145gX9/2
 【エネルギー】 255kcal【たんぱく質】 15.0g
 【脂質】 14.6g【炭水化物】 15.6g
 【食塩相当量】 1.5g
 レンジ調理時間：2分20秒 煮し25分



SGセオプラス 鮭のタルタルソース
 主菜：鮭のタルタルソース
 付合せ：ほうれん草
 副菜：キャベツのコンソメ煮
 副菜：かぼちゃの蜂蜜生姜
 規格：155gX9/2
 【エネルギー】 260kcal【たんぱく質】 13.5g
 【脂質】 15.8g【炭水化物】 19.4g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分40秒 煮し25分



SGセオプラス あじの塩焼き風
 主菜：あじの塩焼き風
 付合せ：いんげん、にんじん
 副菜：里芋とかぼちゃの煮物
 副菜：たまごのみぞれあん
 規格：160gX9/2
 【エネルギー】 250kcal【たんぱく質】 15.4g
 【脂質】 14.9g【炭水化物】 13.9g
 【食塩相当量】 1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 煮し25分



SGセオプラス ふくさたまご風
 主菜：ふくさたまご風
 具材：たまご、枝豆、椎茸、にんじん
 副菜：枝豆とエビの照り煮
 副菜：カリフラワーの明太マヨサラダ
 規格：160gX9/2
 【エネルギー】 260kcal【たんぱく質】 13.9g
 【脂質】 15.8g【炭水化物】 18.0g
 【食塩相当量】 1.3g
 レンジ調理時間：2分50秒 煮し25分

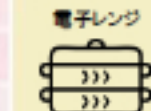


SGセオプラス オムレツプレート
 主菜：オムレツプレート
 付合せ：カリフラワー、ブロッコリー
 副菜：枝豆とエビのサラダ
 副菜：なすのバター醤油
 規格：140gX9/2
 【エネルギー】 268kcal【たんぱく質】 13.6g
 【脂質】 18.0g【炭水化物】 13.6g
 【食塩相当量】 1.1g
 レンジ調理時間：2分00秒 煮し25分

きぼんの調理方法



袋の端をハサミで少し切り
 電子レンジ(500W)で表示の
 時間を目安に加熱してください。



袋を開けずに、蒸し器(弱火)
 か、スチームコンベクション
 (90℃)で表示の時間を
 目安に加熱してください。

●調理器具、個数により異なります。
 ●加熱しすぎないようにご注意ください。

トレーのまま食べれば
 洗浄要らず!



※写真は全て盛付例です ※メニュー、栄養価は変更することがあります。※1個当たり/栄養分析は、
 文部科学省より提供を受けた栄養分析値「七訂食品標準成分表」を基に計算しています。