スムースグルメセットブラス ラインナップ



SGセットプラス 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:里芋といかの煮物 副菜:ほうれん草のゆず味噌かけ

規格:165gX9/2 ^{スト・165g} スター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 蒸し25分



SGセットプラ 牛肉のみぞれ煮

主菜:牛肉のみぞれ煮 付拾せ: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 蒸し25分



SGセットプラス ビーフステーキ風

主菜:ビーフステーキ風 付拾せ: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 レンジ調理時間:2分40秒 蒸し25分



sgセットプラス **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 蒸し25分



いわしの生姜煮

主菜:いわしの生姜煮 付拾せ: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 [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] 1.2g レンジ調理時間:2分40秒 蒸し25分 レンジ調理時間:2分30秒 蒸し25分



主菜:カレイの煮付け 付拾せ: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 蒸し25分



カレイのクリーム煮

主菜:カレイのクリーム煮 付拾せ: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 蒸し25分



家肉の生姜焼き風

主菜:豚肉の生姜焼き風 付拾せ: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 蒸し25分



SGセットプラス 肉じやが

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:ブロッコリーの鰹風味

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 レンジ調理時間:2分10秒 蒸し25分



SGセットプラス 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 RATE 100gA9/2 [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 蒸し25分



SGセッ<u>トプ</u>ラ 豚肉のねぎ塩たれ

主菜:豚肉のねぎ塩たれ 付拾せ: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 レンジ調理時間:2分40秒 蒸し25分



主菜:さばの味噌煮 付拾せ:いんげん,大根 副菜:きんびらごぼう 副菜:里芋のずんだ和え

主菜:あじの南蛮漬け

副菜:コーンバタ-

規格:160gX9/2

「食塩相当量] 1.4g

副菜:枝豆とひじきの煮物

付拾せ:パプリカ(黄),パプリカ(赤)

規格:155gX9/2 [食塩相当量] 1.2g レンジ調理時間: 2分20秒 蒸し25分



SGtwl-プラス さばの味噌煮 SGtwl-プラスさばの照焼き風

主菜:さばの照焼き風 付拾せ: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 RAT 140gA9/2 [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 蒸し25分



SGセットプラス たらの寄せ鍋風ゆずおろしあん

主菜:たらの寄せ鍋風ゆずおろしあん 具材:たら、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] 1.2g レンジ調理時間:2分30秒 蒸し25分



SGセットプラス 白身魚の中華あん

主菜:白身魚の中華あん 付拾せ:ピーマン.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 蒸し25分



SGセットプラス 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 規格・160gA9/2 [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 蒸し25分



SGセットプラス 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



SGセットプラス チキンのトマト煮込み

主菜:チキンのトマト煮込み 付拾せ: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] 12g レンジ調理時間:2分20秒 蒸し25分



SGセットプラス 鶏の照焼き風

主菜:鶏の照焼き風 付拾せ:長ネギ,にんじん 副菜:きゅうりとひじきの酢の物 副菜:ふろふき大根

> 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] 12g レンジ調理時間:2分20秒 蒸し25分



たらの柚庵焼き風

主菜:たらの柚庵焼き風 付拾せ:長ネギ,たけのこ 副菜:紅白なます 副菜:かぼちゃの小倉あん

規格:155gX9/2 [エネルギー] 256kcal [たんぱく質] 13.8g [脂質] 13.2g[炭水化物] 20.7g 「食塩相当量] 1.1g レンジ調理時間:2分30秒 蒸し25分



SGセッ いわしの蒲焼き風

主菜:いわしの蒲焼き風 付拾せ:にんじん,いんげん 副菜:ベーコンとアスパラのバター醤油 副菜:さつまいものオレンジ煮

規格:150gX9/2 [エネルギー] 263kcal [たんぱく質] 16.3g [脂質] 14.8g[炭水化物] 17.1g [食塩相当量] 1.3g レンジ調理時間:2分30秒 蒸し25分



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 蒸し25分



SGセットプラスエビのチリソース

主菜:エビのチリソース 付拾せ: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 蒸し25分

トレーのまま食べれば

洗浄要らず!



チキンのホワイトソ-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 蒸し25分



SGセットプラス **鮭の西京味噌だれ**

主菜:鮭の西京味噌だれ 付拾せ: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] 15g レンジ調理時間:2分20秒 蒸し25分



SGセットプラス **鮭のタルタルソース**

主菜:鮭のタルタルソース 付拾せ: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] 266kcal [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 蒸し25分



SGセットプラス あじの塩焼き風

主菜:あじの塩焼き風 付け合せ:いんげん,にんじん 副菜: 里芋といかの煮物 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 レンジ調理時間:2分30秒 蒸し25分



SGセットプラス 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:里芋と昆布の照り煮 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] 15.6g[炭水化物] 18.0g 「食塩相当量] 13g レンジ調理時間:2分50秒 蒸し25分



sgtットプラスオムレツプレート

主菜:オムレツプレート 付拾せ: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

※皿盛り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。



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 蒸し25分

きほんの調理方法 袋の端をハサミで少し切り

電子レンジ(500W)で表示の ●調理器具、個数により異なります。







