



糖質少なめセット

ヘルシー御膳のうち、
糖質17.0g以下をセレクト！

7食セット(税込み価格)

都度購入
5,780円

定期継続購入
5,480円

日 月 火 水 木 金 土

常温 **マンナンごはん160g(24個入)**

マンナンヒカリを美味しく食べていただくため、豊かな甘みの北海道産ゆめぴりかをブレンドし、黒部の名水「名水百選」でつややかに炊き上げました。
※アレルギー：特定原材料 該当なし

エネルギー：159kcal
糖質：37.0g
食物繊維：4.8g

カロリー* 25%カット
糖質* 25%カット

マンナンごはん
*「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」
水稲めし・精白米参照

<p>1 鶏の唐揚げ</p> <p>●栄養価 工：219kcal 蛋：9.6g 脂：12.4g 炭：20.5g 塩：2.2g</p> <p>●献立 鶏の唐揚げ 筍と山菜のきんぴら風 野菜炒め ミモザサラダ エノキ茸の煮浸し・ほうれん草と春雨の中華スープ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>2 豚肉のくわ焼き</p> <p>●栄養価 工：214kcal 蛋：9.7g 脂：11.1g 炭：18.5g 塩：2.2g</p> <p>●献立 豚肉のくわ焼き ゆでキャベツ&人参 白菜の生姜和え ナスとベーコンの塩炒め チンゲン菜とめじろのお浸し・大根の土佐煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>3 鮭の塩焼き</p> <p>●栄養価 工：202kcal 蛋：16.2g 脂：7.4g 炭：19.1g 塩：2.2g</p> <p>●献立 鮭の塩焼き さっぱり昆布 大根と椎茸の煮物 貝と青菜の刻み炒め なすの煮浸し・彩りごまサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>				
<p>4 鶏団子の中華旨煮</p> <p>●栄養価 工：220kcal 蛋：8.8g 脂：13.9g 炭：17.0g 塩：2.2g</p> <p>●献立 鶏団子の中華旨煮 チンゲン菜ともやしのナムル ツナのあっさり煮 ブロッコリーのバター風味 豆腐のかに風あんかけ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>5 野菜と豚肉のカレー炒め</p> <p>●栄養価 工：216kcal 蛋：13.0g 脂：9.3g 炭：21.7g 塩：2.1g</p> <p>●献立 野菜と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ 豆腐の煮やっこ 小松菜の柚子和え ラトウイユ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>6 サワラの味噌幽庵焼き</p> <p>●栄養価 工：211kcal 蛋：14.8g 脂：8.6g 炭：21.3g 塩：2.2g</p> <p>●献立 サワラの味噌幽庵焼き 菜の花のおひたし キャベツと鶏肉の中華炒め マカロニトマトソテー 青菜と白菜の和え物・ピーマンとじゃが芋のきんぴら</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>7 青椒肉絲</p> <p>●栄養価 工：218kcal 蛋：9.7g 脂：11.4g 炭：20.5g 塩：2.2g</p> <p>●献立 青椒肉絲 さっぱり昆布 白菜の煮浸し 南瓜煮 大根和風麻婆</p> <p>●小麦・えび</p>	<p>8 赤魚の煮付け</p> <p>●栄養価 工：193kcal 蛋：12.0g 脂：7.6g 炭：21.5g 塩：2.1g</p> <p>●献立 赤魚の煮付け さっぱり昆布 豆腐のかに風あんかけ ほうれん草のだし和え コーンのバター風味・人参のナムル</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>9 若鶏のパプリカ焼き</p> <p>●栄養価 工：204kcal 蛋：11.0g 脂：10.7g 炭：19.1g 塩：2.1g</p> <p>●献立 若鶏のパプリカ焼き 野菜炒め 温野菜サラダ ひじきとじゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え・しっとり卵の花</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>10 回鍋肉</p> <p>●栄養価 工：215kcal 蛋：10.1g 脂：10.9g 炭：21.9g 塩：2.1g</p> <p>●献立 回鍋肉 白菜の生姜和え オクラのおかか和え エノキ茸の煮浸し ズッキーニとハムのソテー・ヤングコーンソテー</p> <p>●小麦・卵・乳・落花生</p>
<p>11 牛肉とグリンピースの炒め煮</p> <p>●栄養価 工：206kcal 蛋：9.5g 脂：11.6g 炭：17.7g 塩：2.2g</p> <p>●献立 牛肉とグリンピースの炒め煮 チンゲン菜と貝柱の中華炒め ほうれん草のナムル 豆腐の煮やっこ エノキ茸の煮浸し</p> <p>●小麦・卵・かに</p>	<p>12 八宝菜</p> <p>●栄養価 工：213kcal 蛋：11.9g 脂：11.4g 炭：17.2g 塩：2.2g</p> <p>●献立 八宝菜 きぬさや マーボー豆腐 中華風春雨サラダ 小松菜の柚子和え・大根とカニカマの煮物</p> <p>●小麦・卵・えび・かに</p>	<p>13 鶏肉となすの南蛮漬け</p> <p>●栄養価 工：219kcal 蛋：13.2g 脂：10.3g 炭：19.3g 塩：2.2g</p> <p>●献立 鶏肉となすの南蛮漬け ほうれん草の煮浸し 若竹煮 ふきとアサリの煮物 しっとり卵の花</p> <p>●小麦・卵</p>	<p>14 サワラの西京焼き</p> <p>●栄養価 工：212kcal 蛋：13.3g 脂：13.4g 炭：17.1g 塩：2.1g</p> <p>●献立 サワラの西京焼き インゲンソテー 中華うま煮炒め もやしとザーサイ炒め ひじきとじゃが芋の煮物・小松菜の煮浸し</p> <p>●小麦・乳・えび</p>	<p>15 ミートボールデミソース</p> <p>●栄養価 工：220kcal 蛋：11.9g 脂：11.7g 炭：20.1g 塩：2.1g</p> <p>●献立 ミートボールデミソース ブロッコリー 中華うま煮炒め 小松菜の柚子和え 大根とえびの煮し・人参と炒り卵の甘煮</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>16 豚肉とチンゲン菜の塩炒め</p> <p>●栄養価 工：216kcal 蛋：9.3g 脂：11.9g 炭：18.4g 塩：2.2g</p> <p>●献立 豚肉とチンゲン菜の塩炒め ラトウイユ 大根の煮物洋風仕立て 厚焼き玉子 青菜と白菜の和え物</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>17 鮭の味噌幽庵焼き</p> <p>●栄養価 工：215kcal 蛋：15.9g 脂：11.9g 炭：16.3g 塩：2.0g</p> <p>●献立 鮭の味噌幽庵焼き 野菜炒め 大根とカニカマの煮物 筍の土佐煮 ミモザサラダ・オクラの胡麻和え</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>
<p>18 牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め</p> <p>●栄養価 工：204kcal 蛋：9.1g 脂：11.0g 炭：19.2g 塩：2.1g</p> <p>●献立 牛蒡と牛肉のカレーマヨ炒め 大根とベーコンの洋風煮 野菜入りマトビーンズ きのこのおひたし ワカメの青じソサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>19 プリの生姜煮</p> <p>●栄養価 工：217kcal 蛋：12.3g 脂：9.5g 炭：21.7g 塩：2.2g</p> <p>●献立 プリの生姜煮 小松菜 キャベツのレモン風味和え 蓮根の梅和え オクラのおかか和え・ナスの味噌炒め</p> <p>●小麦・卵</p>	<p>20 若鶏の利休焼き</p> <p>●栄養価 工：217kcal 蛋：12.6g 脂：10.9g 炭：20.0g 塩：2.2g</p> <p>●献立 若鶏の利休焼き ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ 白菜の煮浸し 切干大根とひじきの煮物 小松菜のおかか和え・人参のナムル</p> <p>●小麦・えび</p>	<p>21 ハンバーグデミグラスソース</p> <p>●栄養価 工：214kcal 蛋：8.3g 脂：13.4g 炭：20.2g 塩：2.2g</p> <p>●献立 ハンバーグデミグラスソース 野菜炒め 筍とチンゲン菜のソテー ミモザサラダ ひじきとじゃが芋の煮物・大根とカニカマの煮物</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>22 海鮮チリソース炒め</p> <p>●栄養価 工：202kcal 蛋：15.5g 脂：9.0g 炭：18.2g 塩：2.2g</p> <p>●献立 海鮮チリソース炒め さっぱり昆布 ミモザサラダ 野菜たっぷり白和え 大根とカニカマの煮物</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>23 鶏の唐揚げ</p> <p>●栄養価 工：219kcal 蛋：9.6g 脂：12.4g 炭：20.5g 塩：2.2g</p> <p>●献立 鶏の唐揚げ 筍と山菜のきんぴら風 野菜炒め ミモザサラダ エノキ茸の煮浸し・ほうれん草と春雨の中華スープ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>24 豚肉のくわ焼き</p> <p>●栄養価 工：214kcal 蛋：9.7g 脂：11.1g 炭：18.5g 塩：2.2g</p> <p>●献立 豚肉のくわ焼き ゆでキャベツ&人参 白菜の生姜和え ナスとベーコンの塩炒め チンゲン菜とめじろのお浸し・大根の土佐煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>25 鮭の塩焼き</p> <p>●栄養価 工：202kcal 蛋：16.2g 脂：7.4g 炭：19.1g 塩：2.2g</p> <p>●献立 鮭の塩焼き さっぱり昆布 大根と椎茸の煮物 貝と青菜の刻み炒め なすの煮浸し・彩りごまサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび</p>	<p>26 鶏団子の中華旨煮</p> <p>●栄養価 工：220kcal 蛋：8.8g 脂：13.9g 炭：17.0g 塩：2.2g</p> <p>●献立 鶏団子の中華旨煮 チンゲン菜ともやしのナムル ツナのあっさり煮 ブロッコリーのバター風味 豆腐のかに風あんかけ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>27 野菜と豚肉のカレー炒め</p> <p>●栄養価 工：216kcal 蛋：13.0g 脂：9.3g 炭：21.7g 塩：2.1g</p> <p>●献立 野菜と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのきのこあんかけ 豆腐の煮やっこ ブロッコリーのバター風味 ラトウイユ</p> <p>●小麦・乳・卵・えび・かに</p>	<p>28 サワラの味噌幽庵焼き</p> <p>●栄養価 工：211kcal 蛋：14.8g 脂：8.6g 炭：21.3g 塩：2.2g</p> <p>●献立 サワラの味噌幽庵焼き 菜の花のおひたし キャベツと鶏肉の中華炒め マカロニトマトソテー 青菜と白菜の和え物・ピーマンとじゃが芋のきんぴら</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>29 青椒肉絲</p> <p>●栄養価 工：218kcal 蛋：9.7g 脂：11.4g 炭：20.5g 塩：2.2g</p> <p>●献立 青椒肉絲 さっぱり昆布 白菜の煮浸し 南瓜煮 大根和風麻婆</p> <p>●小麦・えび</p>	<p>30 赤魚の煮付け</p> <p>●栄養価 工：193kcal 蛋：12.0g 脂：7.6g 炭：21.5g 塩：2.1g</p> <p>●献立 赤魚の煮付け さっぱり昆布 豆腐のかに風あんかけ ほうれん草のだし和え コーンのバター風味・人参のナムル</p> <p>●小麦・乳・卵・かに</p>	<p>31 若鶏のパプリカ焼き</p> <p>●栄養価 工：204kcal 蛋：11.0g 脂：10.7g 炭：19.1g 塩：2.1g</p> <p>●献立 若鶏のパプリカ焼き 野菜炒め 温野菜サラダ ひじきとじゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え・しっとり卵の花</p> <p>●小麦・乳・卵</p>

おいしいお召し上がり方

- ① 冷凍庫から取り出し、袋の端を切る
- ② レンジでチン！
※電子レンジ使用時間は目安です。
機種・使用年数などにより異なる場合がございます。
- ③ 出来上がり！
お皿に移し替えてお召し上がりください。
容器のまま召し上がる場合は箸などでほぐしてください。

