

Kit
BentOn
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

ほぐして食べる！

鯛めし -Kit-

ななつぼしで炊いた五目鯛めし

筑前煮

ごぼうの柳川風と焼きエリンギ

大葉

紅白なます

10min

560cal

1人前



*ほぐして食べる！鯛めし -Kit- (1食分・5袋)

- 大葉 1 袋 (Rady to eat/冷凍不向き)
- 紅白なます 1 袋 (Rady to eat/ 冷凍可・冷蔵長期保存可)
- ななつぼしで炊いた五目鯛めし 1 袋 (8-9min boil/冷凍可)
- ごぼうの柳川風と焼きエリンギ 1 袋 (3min boil/冷凍可)
- 筑前煮 1 袋 (5 min boil/冷凍可)

※冷蔵保存で3-5日間美味しさはそのままで保存可能です。

※開封後はお早めにお召し上がりください。

※冷凍された場合は自然解凍もしくは流水解凍してから湯煎してください。

*食べ方

"◎"min boil

→ (鍋で湯煎する場合)

沸騰したお湯に封を開けずに袋ごと入れ、指定時間湯煎する。

トングや箸を使い、鍋から取り出す。

※商品ラベルの記載時間をご確認ください。

鍋から取り出す際、袋が大変熱くなるのでご注意ください。

※美味しく召し上がって頂くために湯煎をお勧めします。

→ (電子レンジを使用する場合)

600Wのレンジで2分ほど加熱する。

※電子レンジの場合は袋開けてから温めてください。

※加熱時間は商品によって多少異なります。

Ready to eat

→ハサミを使って開けて、好きな器に盛り付ける。

*管理栄養士Makiからの一言コメント

根菜をたっぷり使い、1日に必要な食物繊維の1/2以上や

豊富なビタミンB群をしっかり摂取でき

低脂質で栄養バランスの良いキットに仕上がっています。

心も体も満足感たっぷりです^^

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (600g)

Amount Per Serving

Calories 560

% Daily Value*

Total Fat 9g **12%**

Saturated Fat 5g **25%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 85mg **28%**

Sodium 990mg **43%**

Total Carbohydrate 91g **33%**

Dietary Fiber 12g **43%**

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 28g

Vitamin D 4.5mcg 20%

Calcium 130mg 10%

Iron 5.5mg 30%

Potassium 1240mg 25%

Vitamin A 2730mcg 300%

Vitamin C 22mg 25%

Vitamin E 2.6mg 15%

Thiamin 0.5mg 40%

Riboflavin 0.3mg 25%

Vitamin B6 0.9mg 60%

Vitamin B12 1.4mcg 60%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: RICE, BURDOCK ROOT, RAW, CARROTS, KING TRUMPET MUSHROOM, FISH, SNAPPER, MIXED SPECIES, RAW, TARO, RAW, CHICKEN, SHIITAKE MUSHROOMS, RADISH, SNAP PEAS, ONION, EGG, LEEKS, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), VEGETABLE OIL, MIRIN, DASHI KOMBU, SEAWEED, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), SHISO LEAF (PERILLA), KONJAC, SALT

BentOn Kit をご利用いただき誠にありがとうございます。

日々ご家庭での食事が増えることと食事を作る負担が増える本当に大変だと思います。

そんな負担を少しでも軽減するため美味しく栄養バランスのとれたおかずの詰合せをぜひご利用ください。手軽に、一生懸命に作られています。今後ともようこそお待ちしております。ご意見ご感想などもお待ちしております。

BentOn 古川徹



Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (600g)

Amount Per Serving
Calories **560**

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 990mg	43%
Total Carbohydrate 91g	33%
Dietary Fiber 12g	43%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 28g	
Vitamin D 4.5mcg	20%
Calcium 130mg	10%
Iron 5.5mg	30%
Potassium 1240mg	25%
Vitamin A 2730mcg	300%
Vitamin C 22mg	25%
Vitamin E 2.6mg	15%
Thiamin 0.5mg	40%
Riboflavin 0.3mg	25%
Vitamin B6 0.9mg	60%
Vitamin B12 1.4mcg	60%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: RICE, BURDOCK ROOT, RAW, CARROTS, KING TRUMPET MUSHROOM, FISH, SNAPPER, MIXED SPECIES, RAW, TARO, RAW, CHICKEN, SHIITAKE MUSHROOMS, RADISH, SNAP PEAS, ONION, EGG, LEEKS, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), VEGETABLE OIL, MIRIN, DASHI KOMBU, SEAWEED, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), SHISO LEAF (PERILLA), KONJAC, SALT