



ゴロゴロ野菜の
ドライカレー -Kit-

ドライカレー

焼きアスパラガス

大根と人参の漬物・五穀米

8min

480cal

1人前

*ゴロゴロ野菜のドライカレー -Kit- (1食分・4袋)

- 焼きアスパラガス 1 袋 (3min boil/冷凍可)
- 大根と人参の漬物 1 袋 (Rady to eat/冷凍可)
- ドライカレー 1 袋 (5min boil/冷凍可)
- 五穀米 1 袋 (8-9min boil/冷凍可)

※冷蔵保存で2-4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。

*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

8種類の野菜がたっぷり摂れる、栄養満点のドライカレーです。

ドライカレーの具材の半分以上は野菜なので、

ヘルシーにお腹いっぱい召し上がっていただけます。

食物繊維などのミネラルや、ビタミンも豊富なので身体の調子を整えたり、風邪予防・免疫UPも期待できます。

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (527g)

Amount Per Serving

Calories 480

% Daily Value*

Total Fat 14g **18%**

Saturated Fat 6g **30%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 50mg **17%**

Sodium 540mg **23%**

Total Carbohydrate 65g **24%**

Dietary Fiber 8g **29%**

Total Sugars 10g

Includes 1g Added Sugars **2%**

Protein 25g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 90mg 6%

Iron 4.9mg 25%

Potassium 980mg 20%

Vitamin A 2910mcg 320%

Vitamin C 60mg 70%

Vitamin E 2.4mg 15%

Thiamin 0.5mg 45%

Riboflavin 0.4mg 35%

Vitamin B6 0.9mg 50%

Vitamin B12 1.3mcg 50%

* 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: MILLET, COOKED, RICE, GROUND BEEF, CARROTS, BROWN RICE, ONION, ASPARAGUS, ZUCCHINI, EGGPLANT, RED PEPPERS, RADISH, PORK, GROUND, 96% LEAN / 4% FAT, RAW, KETCHUP (TOMATO CONCENTRATE FROM RED RIPE TOMATOES, DISTILLED VINEGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, SALT, SPICE, ONION POWDER, NATURAL FLAVORING), WORCESTERSHIRE SAUCE (DISTILLED WHITE VINEGAR, ANCHOVIES, GARLIC, MOLASSES, ONIONS, SALT, SUGAR, WATER, CHILI PEPPER EXTRACT, CLOVES, NATURAL FLAVORINGS, TAMARIND EXTRACT), SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), VEGETABLE OIL, CURRY POWDER, 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に美味しく栄養バランスのとれたおかいご飯を毎日食べたいです。さらに、一生懸命作って欲しい。今後ともようばお願いです。ご意見ご感想などもお待ちしております。

BentOn 古川徹



Kit
On

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (527g)

Amount Per Serving

Calories 480

	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 540mg	23%
Total Carbohydrate 65g	24%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 10g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 25g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 90mg	6%
Iron 4.9mg	25%
Potassium 980mg	20%
Vitamin A 2910mcg	320%
Vitamin C 60mg	70%
Vitamin E 2.4mg	15%
Thiamin 0.5mg	45%
Riboflavin 0.4mg	35%
Vitamin B6 0.9mg	50%
Vitamin B12 1.3mcg	50%

* 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: MILLET, COOKED, RICE, GROUND BEEF, CARROTS, BROWN RICE, ONION, ASPARAGUS, ZUCCHINI, EGGPLANT, RED PEPPERS, RADISH, PORK, GROUND, 96% LEAN / 4% FAT, RAW, KETCHUP (TOMATO CONCENTRATE FROM RED RIPE TOMATOES, DISTILLED VINEGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, SALT, SPICE, ONION POWDER, NATURAL FLAVORING), WORCESTERSHIRE SAUCE (DISTILLED WHITE VINEGAR, ANCHOVIES, GARLIC, MOLASSES, ONIONS, SALT, SUGAR, WATER, CHILI PEPPER EXTRACT, CLOVES, NATURAL FLAVORINGS, TAMARIND EXTRACT), SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), VEGETABLE OIL, CURRY POWDER, SALT