

海老と白身魚の入った
海鮮中華丼 -Kit-

エビ・白身魚・イカのミックスシーフードと
ローカルファームの青梗菜で作った野菜あん
ななつぼして炊いたキヌアご飯
漬物

10min

500Cal

1人前



※海老と白身魚の入った海鮮中華丼 -Kit- (1食分・3袋)

- 漬物 1 袋 (Rady to eat/冷凍可・冷蔵長期保存可)
- 海鮮中華丼スープ 1 袋 (8-9min boil/冷凍可)
- なつぽしで炊いたキヌアご飯 1 袋 (8-9min boil/冷凍可)

※冷蔵保存で3-5日間美味しさはそのまま保存可能です。

※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。
トンぐや箸を使い、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。

*美味しい召し上がり方！

お好みで最後に軽くごま油を
回しかけていただくと、

より一層香り豊かに仕上がります！

Ready to eat

→ハサミを使って開けて、お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

魚介のうまみや栄養がたっぷり詰まった丼。

低脂質、低カロリーでもたんぱく質がしっかり取れます。

野菜のサラダやスープと一緒に召し上がると

さらに栄養バランスが整います。

BentOnのお惣菜なら、食物繊維たっぷりのごぼうサラダがおすすめです ^^

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (461g)

Amount Per Serving

Calories 500

% Daily Value*

Total Fat 12g **15%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg **43%**

Sodium 920mg **40%**

Total Carbohydrate 70g **25%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 27g

Vitamin D 4.9mcg **25%**

Calcium 100mg **8%**

Iron 4.3mg **25%**

Potassium 910mg **20%**

Vitamin A 440mcg **50%**

Vitamin C 17mg **20%**

Vitamin E 1.6mg **10%**

Thiamin 0.4mg **30%**

Riboflavin 0.4mg **30%**

Vitamin B6 0.6mg **35%**

Vitamin B12 1.1mcg **45%**

* 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, QUINOA, FISH, WHITEFISH, MIXED SPECIES, RAW, GINGER, MOLLUSKS, SQUID, MIXED SPECIES, RAW, SHITAKE MUSHROOMS, BAMBOO SHOOTS, COOKED, BOILED, DRAINED, WITHOUT SALT, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SHRIMP, IMITATION CRAB, POTATO FLOUR, SESAME OIL, GARLIC, SALT, CHICKEN STOCK, VEGETABLE STOCK(CARROT, ONION, MUSHROOM AND CELERY), SEA SALT, NATURAL CHICKEN FLAVOR, HONEY, SALT, NATURAL FLAVOR, AND SPICE AND HERBS (BLACK PEPPER, BAY LEAF, AND THYME), VEGETABLE OIL, DASHI KOMBU, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)

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
ことで食事を作る負担が増え、
本当に大変だと思います。

そんな負担を少しでも軽減し、
しかも美味しく栄養バランスのとれた
おかずの一品を毎日作りたい。
今後ともようばりお願いです。
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 (461g)

Amount Per Serving
Calories 500

	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 130mg	43%
Sodium 920mg	40%
Total Carbohydrate 70g	25%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 27g	
Vitamin D 4.9mcg	25%
Calcium 100mg	8%
Iron 4.3mg	25%
Potassium 910mg	20%
Vitamin A 440mcg	50%
Vitamin C 17mg	20%
Vitamin E 1.6mg	10%
Thiamin 0.4mg	30%
Riboflavin 0.4mg	30%
Vitamin B6 0.6mg	35%
Vitamin B12 1.1mcg	45%

* 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, QUINOA, FISH, WHITEFISH, MIXED SPECIES, RAW, GINGER, MOLLUSKS, SQUID, MIXED SPECIES, RAW, SHIITAKE MUSHROOMS, BAMBOO SHOOTS, COOKED, BOILED, DRAINED, WITHOUT SALT, CABBAGE, CHINESE (PAK-CHOI), RAW, SHRIMP, IMITATION CRAB, POTATO FLOUR, SESAME OIL, GARLIC, SALT, CHICKEN STOCK, VEGETABLE STOCK(CARROT, ONION, MUSHROOM AND CELERY), SEA SALT, NATURAL CHICKEN FLAVOR, HONEY, SALT, NATURAL FLAVOR, AND SPICE AND HERBS (BLACK PEPPER, BAY LEAF, AND THYME)), VEGETABLE OIL, DASHI KOMBU, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)