

*ホクホク肉じゃが -Kit- (1食分・5袋)

- 肉じゃが1袋 (5min boil/冷凍可)
- カリフラワーとインゲンカレー風グリル1袋 (Ready to eat/冷凍可)
- しめじと焼き豆腐のきんぴら風炒め1袋 (Ready to eat/冷凍可)
- なす漬物1袋 (Ready to eat/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。

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

1つのプレートで10種類の野菜が摂れます。

低カロリー、低脂肪なので、とっても健康的。

食物繊維もたっぷり、身体の栄養チャージにぴったりです。

たくさんの野菜を取ることで、日頃不足しやすいビタミン・ミネラルが補給できます。

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (524g)

Amount Per Serving
Calories 500

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 4g 20%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 990mg 43%

Total Carbohydrate 83g 30%

Dietary Fiber 10g 36%

Total Sugars 14g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 24g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 150mg 10%

Iron 5.7mg 30%

Potassium 980mg 20%

Vitamin A 2560mcg 280%

Vitamin C 42mg 45%

Vitamin E 0.7mg 4%

Thiamin 0.5mg 40%

Riboflavin 0.3mg 25%

Vitamin B6 0.8mg 45%

Vitamin B12 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: MILLET, COOKED, RICE, POTATOES, CARROTS, BROWN RICE, BEEF, CURED, THIN-SLICED BEEF, ONION, CAULIFLOWER, (KONJAC GLUCOMANNON FIBER, CALCIUM HYDROXIDE, PURIFIED WATER), SHIMEJI MUSHROOMS, EGGPLANT, SNAP PEAS, TOFU, FRIED, MIRIN, SNOW PEAS, VEGETABLE OIL, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), DASHI KOMBU, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), SALT, CURRY POWDER

BentOn Kit をご利用いただき誠にありがとうございます。

日々の家庭での食事も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。

その負担を少しでも軽減して

美味しく栄養バランスのとれたおかずが食べられるように

お手伝いさせていただきます。

今後ともよろしくお願いいたします。

ご意見ご感想などもお待ちしております。

BentOn 吉川徹



Kit
On

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size

(524g)

Amount Per Serving

Calories

500

% Daily Value*

Total Fat 9g **12%**

Saturated Fat 4g **20%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 990mg **43%**

Total Carbohydrate 83g **30%**

Dietary Fiber 10g **36%**

Total Sugars 14g

Includes 3g Added Sugars **6%**

Protein 24g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 150mg 10%

Iron 5.7mg 30%

Potassium 980mg 20%

Vitamin A 2560mcg 280%

Vitamin C 42mg 45%

Vitamin E 0.7mg 4%

Thiamin 0.5mg 40%

Riboflavin 0.3mg 25%

Vitamin B6 0.8mg 45%

Vitamin B12 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: MILLET, COOKED, RICE, POTATOES, CARROTS, BROWN RICE, BEEF, CURED, THIN-SLICED BEEF, ONION, CAULIFLOWER, (KONJAC GLUCOMANNON FIBER, CALCIUM HYDROXIDE, PURIFIED WATER), SHIMEJI MUSHROOMS, EGGPLANT, SNAP PEAS, TOFU, FRIED, MIRIN, SNOW PEAS, VEGETABLE OIL, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), DASHI KOMBU, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID), SALT, CURRY POWDER