

Kit
BentOn
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

そばの塩焼き和食御前 -Kit-

そばの塩焼き
肉かぼちゃと茹で野菜
山菜の煮物
赤玉ねぎ、わかめ、ちくわの酢漬け
ななつぼしで炊いたごぼう炊き込みご飯

12min

510Cal

1人前



***さばの塩焼き和食御前 -Kit- (1食分・5袋)**

- さばの塩焼き 1袋 (5min boil/冷凍可)
- 肉かぼちゃと茹で野菜 1袋 (5min boil/冷凍可)
- 山菜の煮物 1袋 (3min boil/冷凍可)
- 赤玉ねぎ、わかめ、ちくわの酢漬け 1袋 (ready to eat/冷凍可)
- ななつぼしで炊いたごぼう炊き込みご飯 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)

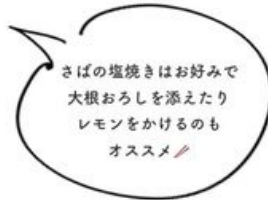
沸騰したお湯に封を開けずに袋ごと入れ、指定時間湯煎する。
 トングや箸を使い、鍋から取り出す。

※商品ラベルの記載時間をご確認ください。
 ※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、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、肉、野菜、海藻、山菜など、計12種類の色んな食材からバランスよく栄養が取れるメニューです。
 たんぱく質が豊富で低脂肪ですがビタミンB群やD、鉄やカリウムも豊富なので手軽に必要な栄養をチャージできます ^^

Nutrition Facts	
1 serving per container	
Serving size	(551g)
Amount Per Serving	
Calories	510
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 790mg	34%
Total Carbohydrate 66g	24%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 11.3mcg	60%
Calcium 150mg	10%
Iron 6.2mg	35%
Potassium 1090mg	25%
Vitamin A 2680mcg	300%
Vitamin C 27mg	30%
Vitamin E 2.8mg	20%
Thiamin 0.5mg	45%
Riboflavin 0.5mg	40%
Vitamin B6 0.8mg	50%
Vitamin B12 6.7mcg	280%

* 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, FISH, MACKEREL, ATLANTIC, RAW, PUMPKIN, BUTTERBUR, CANNED, QUINOA, OKRA, RAW, ONION, LUNCHEON MEAT, BEEF, THIN SLICED, ONION, BURDOCK ROOT, RAW, SEAWEED, WAKAME, RAW, CARROTS, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), MIRIN, 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。
 日々の家庭での食事が増える
 ことで食事を作る負担が増え、
 本当に大変おもしろい。
 日々の負担を少しでも軽減でき、
 美味しく栄養バランスのとれた
 優しいごはんを毎日食べられる
 ことが、一生懸命作ってくれて
 今後とよくなると思います。
 ご意見・感想などはぜひお聞かせください
 BentOn 古川徹



Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size (551g)

Amount Per Serving

Calories **510**

% Daily Value*

Total Fat 16g **21%**

Saturated Fat 5g **25%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 65mg **22%**

Sodium 790mg **34%**

Total Carbohydrate 66g **24%**

Dietary Fiber 6g **21%**

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 27g

Vitamin D 11.3mcg 60%

Calcium 150mg 10%

Iron 6.2mg 35%

Potassium 1090mg 25%

Vitamin A 2680mcg 300%

Vitamin C 27mg 30%

Vitamin E 2.8mg 20%

Thiamin 0.5mg 45%

Riboflavin 0.5mg 40%

Vitamin B6 0.8mg 50%

Vitamin B12 6.7mcg 280%

* 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, FISH, MACKEREL, ATLANTIC, RAW, PUMPKIN, BUTTERBUR, CANNED, QUINOA, OKRA, RAW, ONION, LUNCHEON MEAT, BEEF, THIN SLICED, ONION, BURDOCK ROOT, RAW, SEAWEED, WAKAME, RAW, CARROTS, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), MIRIN, VEGETABLE OIL, DASHI KOMBU, SAKE SEASONING (WATER, ALCOHOL, CORN SYRUP, RICE, SALT, FERMENTED WHEAT PROTEIN, LACTIC ACID, CITRIC ACID, SUCCINIC ACID, DL-MALIC ACID)