

「冷凍弁当」の調理方法

① 電子レンジで調理する場合

01

裏面

凍ったままの状態
裏面にある「点線」に
「切り込み」を入れます

※切り込みを入れた面を「下」にして
加熱してください。
※イラストはイメージです。



やけどに注意!

- 電子レンジの“ワット数・時間”は
お弁当の袋で確認してください。
- 袋のまま温めてください。
- 取り出す際のやけどに注意!



02

電子レンジで温めます

500wで表示してある時間加熱してください。

※目安の加熱時間でも冷たい場合は、10秒ずつ再加熱してください。

表示時間を目安に加熱してください

時間が来たら「完成」です!

お皿に盛りつけるとちょっと豪華なお食事に!

② 冷蔵庫で解凍する場合

01

冷蔵庫で解凍：約 6 時間

解凍後はそのままお召し上がりいただけます

※解凍後はお早めにお召し上がりください。
※一度解凍した「冷凍弁当」は再冷凍しないでください。

製造元：マルハニチロ ホームページ <https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

※掲載している内容は場合により変更になることがございますので、最新の情報は弊社営業担当へお問い合わせください。
【栄養価は五訂増補食品成分表による計算値です】

お取り扱い上の注意

- 電子レンジ専用商品です。
- 賞味期限にかかわらず、お早めにお召し上がりください。
- 一度解凍したものを再び凍らせると品質が変わる事がありますので
ご注意ください。
- 冷凍庫の開閉による温度変化が品質に影響することがございます。

調理・お召し上がり方の注意事項

- 自動温め(オート調理)機能による加熱は避けてください。
- 加熱時間は機種により多少異なります。冷たい場合は10秒ずつ
追加加熱を行ってください。
- 加熱後は熱くなりますのでやけどには十分ご注意ください。
- 魚などの場合、小骨が入っていることがございます。

お問い合わせ・お申し込みは
ご利用の事業所までお問い合わせください。

毎日のお弁当から、身体と心を健康に。



ムース食のお弁当

事前にお申し込みいただき、
デイサービスの送迎時にお渡しする
安心で便利な「お食事」です

定期購入
だけでなく
都度購入も
可能

彩りや
素材の風味を
活かしました

エネルギー量
タンパク質など
栄養価にも
こだわりました

トレーのまま食べれば洗淨いらず!

「噛む力」「飲み込む機能」が弱くなった方へ
簡単・便利・おいしい
飲み込みに気遣ったやさしいおかずです



全15種

熱量 約 290kcal
たんぱく質 約 13.7g
食塩相当量 1.3g 以下
※写真/白身魚のトマトソース

おかずのみ

550円 税込

001

お魚

和食

ぶりの照焼き



〈副菜〉
じゃがいもの生姜あん
小松菜の
オーロラサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:287kcal
たんぱく質:13.7g
食塩相当量:1.4g

レンジ加熱:2分40秒

002

お肉

和食

鶏肉の卵とじ



〈副菜〉
コールスロー
れんこんの酢の物

栄養成分(1食あたり)
熱量:337kcal
たんぱく質:14.4g
食塩相当量:1.2g

レンジ加熱:2分20秒

003

お肉

和食

すき焼き



〈副菜〉
きんぴらごぼう
かぼちゃのオレンジ煮

栄養成分(1食あたり)
熱量:332kcal
たんぱく質:13.9g
食塩相当量:1.4g

レンジ加熱:2分20秒

004

お肉

中華

酢豚



〈副菜〉
大根のきんぴら
かぼちゃの
ハチミツがけ

栄養成分(1食あたり)
熱量:328kcal
たんぱく質:14.0g
食塩相当量:1.3g

レンジ加熱:2分20秒

005

お魚

和食

鮭のちゃんちゃん焼



〈副菜〉
れんこんの梅和え
大根のコンソメ煮

栄養成分(1食あたり)
熱量:294kcal
たんぱく質:13.4g
食塩相当量:1.6g

レンジ加熱:2分40秒

006

お肉

洋食

ポークカレー



〈副菜〉
大根の酢の物
いんげんの
オーロラサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:338kcal
たんぱく質:12.3g
食塩相当量:1.4g

レンジ加熱:2分20秒

007

お魚

洋食

白身魚のトマトソース



〈副菜〉
ポテトサラダ
キャベツの酢の物

栄養成分(1食あたり)
熱量:290kcal
たんぱく質:13.7g
食塩相当量:1.3g

レンジ加熱:2分40秒

008

お肉

和食

鶏の照焼き



〈副菜〉
にんじんの卵とじ
大根のサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:317kcal
たんぱく質:14.2g
食塩相当量:1.3g

レンジ加熱:2分30秒

009

お肉

和食

豚の生姜焼き



〈副菜〉
小松菜の
柚子あんかけ
かぼちゃのコンソメ煮

栄養成分(1食あたり)
熱量:328kcal
たんぱく質:14.0g
食塩相当量:1.5g

レンジ加熱:2分20秒

010

お魚

和食

赤魚のおろし煮



〈副菜〉
キャベツの
柚子味噌和え
大根のごまサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:280kcal
たんぱく質:13.9g
食塩相当量:1.5g

レンジ加熱:2分40秒

011

お肉

中華

ホイコーロー



〈副菜〉
小松菜と椎茸の
塩炒め
サツマイモのレモン煮

栄養成分(1食あたり)
熱量:325kcal
たんぱく質:14.2g
食塩相当量:1.3g

レンジ加熱:2分20秒

相模原・
川田・愛島
配送地域限定

012

お魚

洋食

鮭のクリーム煮



〈副菜〉
大根サラダ
サツマイモの黒蜜がけ

栄養成分(1食あたり)
熱量:281kcal
たんぱく質:13.5g
食塩相当量:1.0g

レンジ加熱:2分40秒

相模原
配送センター
配送地域限定

お弁当と一緒に、
ごはんもいかがでしょうか？

「ごはん・おかゆ」の
セットが大変便利です！



ごはん・おかゆ

単品
購入 ¥190
(税抜 176円)

お弁当料金

¥550
(税抜 509円)

ごはんセット

¥730
(税抜 676円)

013

お魚

和食

さわらの柚子味噌焼



〈副菜〉
レンコンのカレー炒め
いんげんのおろし和え

栄養成分(1食あたり)
熱量:288kcal
たんぱく質:13.8g
食塩相当量:1.4g

レンジ加熱:2分40秒

014

お肉

洋食

ハンバーグトマトソース



〈副菜〉
人参のコンソメ煮
キャベツのごまサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:304kcal
たんぱく質:14.1g
食塩相当量:1.3g

レンジ加熱:2分30秒

015

お肉

和食

ハンバーグ和風おろし



〈副菜〉
野菜のトマト煮
ごぼうのごまサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:307kcal
たんぱく質:14.1g
食塩相当量:1.4g

レンジ加熱:2分30秒

※請求時は、すべての保険外サービスを税抜価格で小計した金額に 消費税を加算する為、税込合計金額が異なる場合があります。