

1 98787 185gX10/2 ●お肉 ●和食

ヒレカツの卵とじ



主菜
○ヒレカツの卵とじ
(れんこんの塩炒め)
副菜
○キャベツときのご和え
○おくらのおろしあん

栄養成分(1食あたり)
熱量:245kcal 脂質:13.1g 食塩相当量:2.0g
たんぱく質:9.4g 炭水化物:21.6g レンジ加熱:3分40秒

2 98783 230gX10/2 ●お肉 ●和食

つくねと蓮根の煮物



主菜
○つくねと蓮根の煮物
副菜
○おくらのおろしあん
○ひじき煮
○かぼちゃのいとこ煮

栄養成分(1食あたり)
熱量:261kcal 脂質:9.3g 食塩相当量:1.6g
たんぱく質:11.8g 炭水化物:32.5g レンジ加熱:5分00秒

3 98678 190gX10/2 ●お肉 ●和食

豚の生姜焼き



主菜
○豚の生姜焼き
副菜
○がんも煮
○いんげんのごま和え

栄養成分(1食あたり)
熱量:232kcal 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g
たんぱく質:13.1g 炭水化物:12.9g レンジ加熱:3分30秒

16 98679 210gX10/2 ●お魚 ●和食

白身魚の甘酢あん



主菜
○白身魚の甘酢あん
(青菜のナムル)
副菜
○麻婆豆腐
○アーモンド入り
きんとん

栄養成分(1食あたり)
熱量:233kcal 脂質:8.8g 食塩相当量:1.4g
たんぱく質:11.8g 炭水化物:31.3g レンジ加熱:4分00秒

17 98677 205gX10/2 ●お魚 ●和食

たらと小松菜の柚子おろしあん



主菜
○たらと小松菜の
柚子おろしあん
副菜
○なす田楽
○醤油バターコーン
○炊き合わせ

栄養成分(1食あたり)
熱量:249kcal 脂質:10.6g 食塩相当量:1.8g
たんぱく質:12.1g 炭水化物:25.1g レンジ加熱:4分00秒

18 98804 190gX10/2 ●お魚 ●和食

さばの照焼き



主菜
○さばの照焼き
(きんぴらごぼう)
副菜
○なすの
胡麻風味お浸し
○里芋の肉味噌あん
○青菜の煮浸し

栄養成分(1食あたり)
熱量:264kcal 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:13.6g 炭水化物:19.3g レンジ加熱:4分00秒

4 98585 190gX10/2 ●お肉 ●和食

鶏の照焼きN



主菜
○鶏の照焼き
(小松菜ときこの
和え物、なすの
生姜おろしあん)
副菜
○もやしと人参のナムル
○おくらのおかか和え

栄養成分(1食あたり)
熱量:251kcal 脂質:13.2g 食塩相当量:1.8g
たんぱく質:16.2g 炭水化物:14.4g レンジ加熱:4分00秒

5 98790 180gX10/2 ●お肉 ●和食

鶏の味噌漬け焼き



主菜
○鶏の味噌漬け焼き
(小松菜の和え物、
なすの煮浸し)
副菜
○切り干し大根と
人参の煮物
○くわいと
玉ねぎのソテー

栄養成分(1食あたり)
熱量:255kcal 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:15.8g 炭水化物:17.3g レンジ加熱:4分10秒

6 98591 190gX10/2 ●お肉 ●和食

鶏の唐揚げN



主菜
○鶏の唐揚げ
(キャベツと
人参のソテー、
粉ふきも)
副菜
○豆腐のチリソースかけ
○小松菜と玉子の
香味和え

栄養成分(1食あたり)
熱量:254kcal 脂質:11.3g 食塩相当量:1.4g
たんぱく質:19.0g 炭水化物:17.2g レンジ加熱:3分30秒

19 98572 185gX10/2 ●お魚 ●和食

白身魚の天ぷら和風あん(新)



主菜
○白身魚の
天ぷら和風あん
(いんげんお浸し)
副菜
○カリフラワーのマリネ
○青梗菜と
きくらげの和え物
○ひじき煮

栄養成分(1食あたり)
熱量:236kcal 脂質:15.2g 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:7.0g 炭水化物:18.0g レンジ加熱:4分00秒

20 98802 210gX10/2 ●豆腐 ●和食

豆腐の肉味噌だれ



主菜
○豆腐の肉味噌だれ
(大根煮)
副菜
○ふわふわしんじょ
○春雨サラダ
○ブロッコリーの
ガーリックソース

栄養成分(1食あたり)
熱量:247kcal 脂質:14.4g 食塩相当量:2.0g
たんぱく質:11.1g 炭水化物:17.1g レンジ加熱:5分00秒

21 98784 200gX10/2 ●豆腐 ●和食

豆腐ハンバーグきのこあん



主菜
○豆腐ハンバーグ
(きのこソース)
副菜
○小松菜と茄子の
おろし和え
○和風マカロニサラダ
○根菜の炒め物

栄養成分(1食あたり)
熱量:248kcal 脂質:11.1g 食塩相当量:1.6g
たんぱく質:8.2g 炭水化物:28.9g レンジ加熱:4分30秒

7 99081 200gX10/2 ●お肉 ●和食

山形風いも煮



主菜
○山形風いも煮
副菜
○おくらのコーンソース
○中華春雨サラダ
○おかかうどん

栄養成分(1食あたり)
熱量:260kcal 脂質:14.4g 食塩相当量:1.4g
たんぱく質:7.4g 炭水化物:23.5g レンジ加熱:4分00秒

8 98788 170gX10/2 ●お肉 ●和食

味噌ヒレカツ



主菜
○味噌ヒレカツ
(きんぴらごぼう)
副菜
○おくらのコーンソース
○中華春雨サラダ
○おかかうどん

栄養成分(1食あたり)
熱量:260kcal 脂質:12.7g 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:9.2g 炭水化物:26.7g レンジ加熱:3分30秒

9 98672 190gX10/2 ●お肉 ●和食

牛すき煮



主菜
○牛すき煮
副菜
○おくらのコーンソース
○かぼちゃの
ずんだソース

栄養成分(1食あたり)
熱量:249kcal 脂質:14.3g 食塩相当量:1.6g
たんぱく質:8.3g 炭水化物:20.9g レンジ加熱:3分30秒

22 98575 200gX10/2 ●野菜 ●和食

和風炊き合せ(新)



主菜
○和風炊き合せ
(野菜入りいなり、
筍煮、人参煮、
椎茸煮)
(菜の花お浸し)
副菜
○さつまいもきんとん
○茄子の肉味噌和え

栄養成分(1食あたり)
熱量:227kcal 脂質:10.6g 食塩相当量:1.6g
たんぱく質:9.2g 炭水化物:24.5g レンジ加熱:4分00秒

23 98789 205gX10/2 ●お肉 ●洋食

イタリアンハンバーグ



主菜
○イタリアンハンバーグ
(ペネペロンチーノ)
副菜
○れんこんと人参の
たらご炒め
○キャベツの洋風煮

栄養成分(1食あたり)
熱量:253kcal 脂質:11.2g 食塩相当量:2.0g
たんぱく質:13.5g 炭水化物:24.4g レンジ加熱:5分00秒

24 98794 210gX10/2 ●お肉 ●洋食

チキンのクリームソース



主菜
○チキンの
クリームソース
(フィジリ
ペロンチーノ)
副菜
○ブロッコリーの
コーンソース
○マリネ

栄養成分(1食あたり)
熱量:245kcal 脂質:12.6g 食塩相当量:1.8g
たんぱく質:11.3g 炭水化物:21.2g レンジ加熱:4分20秒

10 98782 200gX10/2 ●お肉 ●和食

肉じゃが(新)



主菜
○肉じゃが
副菜
○五目厚焼卵
○小松菜のからし和え
○いんげんのお浸し

栄養成分(1食あたり)
熱量:241kcal 脂質:12.6g 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:9.2g 炭水化物:20.5g レンジ加熱:4分00秒

11 98808 190gX10/2 ●お魚 ●和食

いわしの生姜煮



主菜
○いわしの生姜煮
(れんこんと
ごぼうの煮物)
副菜
○がんも煮
○人参のたらご炒め
○小松菜と
春雨のサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:221kcal 脂質:8.4g 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:15.1g 炭水化物:19.8g レンジ加熱:4分00秒

12 98795 190gX10/2 ●お魚 ●和食

カレイの煮付け



主菜 ■新商品
○カレイの煮付け
(菜の花のお浸し、
がんも煮、人参煮)
副菜
○中華春雨サラダ
○枝豆と玉子の
マヨサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:215kcal 脂質:10.7g 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:12.6g 炭水化物:16.8g レンジ加熱:4分20秒

25 98786 180gX10/2 ●お肉 ●洋食

ヒレカツ&オムレツ(新)



主菜
○ヒレカツ&オムレツ
(スパゲティ
ペロンチーノ)
副菜
○人参のマリネ
○ヤングコーンの
マスタード炒め

栄養成分(1食あたり)
熱量:264kcal 脂質:13.0g 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:9.5g 炭水化物:26.8g レンジ加熱:3分30秒

26 98812 180gX10/2 ●お肉 ●洋食

マヨたまフライ(新)



主菜
○マヨたまフライ
(きのこのペロンチーノ
バスタ)
副菜
○キャベツの洋風和え
○人参のたらご炒め

栄養成分(1食あたり)
熱量:250kcal 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g
たんぱく質:7.2g 炭水化物:21.4g レンジ加熱:3分30秒

27 98664 200gX10/2 ●お肉 ●洋食

デミグラスハンバーグ(新)



主菜
○デミグラスハンバーグ
(パンネ)
副菜
○いんげんの
コーンソース
○なすのトマトソース
○キャベツ
きのこのソテー

栄養成分(1食あたり)
熱量:238kcal 脂質:11.4g 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:12.3g 炭水化物:21.2g レンジ加熱:4分00秒

13 98584 180gX10/2 ●お魚 ●和食

さばの味噌煮(新)



主菜
○さばの味噌煮
(こんにゃくとごぼうの
炒め煮、
和風野菜炒め)
副菜
○蓮根とひじきの煮物
○ブロッコリーとコーンの
ガーリックソース

栄養成分(1食あたり)
熱量:256kcal 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g
たんぱく質:17.1g 炭水化物:16.8g レンジ加熱:3分50秒

14 98803 205gX10/2 ●お魚 ●和食

赤魚の煮付け



主菜
○赤魚の煮付け
(揚げなす、人参煮)
副菜
○ミルクコーン
○タモサラダ
○小松菜と
チキンソテー

栄養成分(1食あたり)
熱量:229kcal 脂質:9.2g 食塩相当量:1.5g
たんぱく質:12.7g 炭水化物:22.6g レンジ加熱:4分00秒

15 98574 180gX10/2 ●お魚 ●和食

さわらの西京焼



主菜
○さわらの西京焼
(小松菜と
きのこのお浸し)
副菜
○切り干し大根の
ごまマヨサラダ
○かぼちゃのいとこ煮
○れんこんの梅和え

栄養成分(1食あたり)
熱量:248kcal 脂質:8.9g 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:17.2g 炭水化物:24.0g レンジ加熱:3分30秒

28 98793 195gX10/2 ●お肉 ●洋食

カレー&ミートボール



主菜
○カレー
(ミートボール、
ペロンチーノバスタ)
副菜
○ブロッコリーと
コーンのコンソメ煮
○キャベツと
しめじのソテー

栄養成分(1食あたり)
熱量:237kcal 脂質:13.1g 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:7.8g 炭水化物:22.7g レンジ加熱:4分20秒

29 98578 190gX10/2 ●お肉 ●洋食

ビーフシチュー



主菜
○ビーフシチュー
副菜
○ヤングコーンの
マスタードソテー
○切り干し大根の
ごまマヨサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:259kcal 脂質:17.1g 食塩相当量:2.0g
たんぱく質:8.7g 炭水化物:16.6g レンジ加熱:3分30秒

30 98811 185gX10/2 ●お肉 ●中華

ホイコーロー(新)



主菜
○ホイコーロー
(ブロッコリーの
ガーリックソース)
副菜
○えびのチリソース
○ポテトサラダ

栄養成分(1食あたり)
熱量:256kcal 脂質:16.3g 食塩相当量:1.8g
たんぱく質:11.1g 炭水化物:15.6g レンジ加熱:3分30秒

※掲載している内容は場合により変更になる場合がございますので、最新の情報は弊社営業担当へお問合せ下さい。※栄養価は七訂食品成分表による計算値です。※写真は盛付け例です。

31 98699 180gX10/2 お肉 中華
鶏肉とカシューナッツ炒め
 主菜 ○鶏肉とカシューナッツ炒め
 副菜 ○チンゲン菜の中華スープ煮 ○さつまいもきんとん ○ピーマン
 栄養成分(1食あたり) 熱量:251kcal 脂質:11.9g 食塩相当量:1.6g たんぱく質:10.6g 炭水化物:24.9g レンジ加熱:3分30秒

32 98685 205gX10/2 お肉 中華
鶏肉の甘酢あんかけ
 主菜 ○鶏肉の甘酢あんかけ(フライドポテト)
 副菜 ○春雨サラダ ○豆腐炒り卵
 栄養成分(1食あたり) 熱量:240kcal 脂質:11.0g 食塩相当量:1.8g たんぱく質:9.1g 炭水化物:25.9g レンジ加熱:4分00秒

33 98791 205gX10/2 お肉 中華
鶏唐揚げのオイスターソース
 主菜 ○鶏唐揚げのオイスターソース(野菜炒め、ブロッコリー)
 副菜 ○春雨の中華和え ○小松菜の生姜醤油
 栄養成分(1食あたり) 熱量:244kcal 脂質:13.6g 食塩相当量:1.5g たんぱく質:12.1g 炭水化物:17.2g レンジ加熱:4分00秒

34 98785 205gX10/2 お肉 中華
肉団子の中華あん
 主菜 ○肉団子の黒酢あん(三種の野菜炒め)
 副菜 ○もやしのナムル ○麻婆豆腐 ○いんげんのコーンソース
 栄養成分(1食あたり) 熱量:237kcal 脂質:12.2g 食塩相当量:1.7g たんぱく質:11.5g 炭水化物:21.3g レンジ加熱:4分00秒

35 98781 190gX10/2 お肉 中華
酢豚(新)
 主菜 ○酢豚
 副菜 ○小松菜の辛子和え ○大豆の華サラダ ○大学芋
 栄養成分(1食あたり) 熱量:260kcal 脂質:12.0g 食塩相当量:1.8g たんぱく質:9.6g 炭水化物:28.9g レンジ加熱:3分30秒

36 98848 185gX10/2 お肉 中華
八宝菜(新)
 主菜 ○八宝菜
 副菜 ○大学芋 ○春雨のチャプチェ
 栄養成分(1食あたり) 熱量:250kcal 脂質:15.1g 食塩相当量:1.6g たんぱく質:6.9g 炭水化物:20.6g レンジ加熱:4分00秒

37 98851 190gX10/2 お肉 中華
チンジャオロースー(新)
 主菜 ○チンジャオロースー
 副菜 ○ポテトサラダ ○なすのチリソース ○チンゲン菜のピリ辛中華
 栄養成分(1食あたり) 熱量:240kcal 脂質:13.8g 食塩相当量:2.3g たんぱく質:11.9g 炭水化物:16.5g レンジ加熱:4分00秒

38 98792 190gX10/2 お肉 中華
スタミナ豚焼肉
 主菜 ○スタミナ焼肉(キャベツ炒め、カリフラワーのカレー煮)
 副菜 ○ポテサラ(カニ風味) ○青菜のナムル
 栄養成分(1食あたり) 熱量:227kcal 脂質:13.3g 食塩相当量:1.8g たんぱく質:10.5g 炭水化物:15.6g レンジ加熱:4分00秒

39 98852 190gX10/2 お肉 韓国
彩りカルビ焼き(新)
 主菜 ○彩りカルビ焼き
 副菜 ○ごぼうの炒り豆腐 ○かぼちゃのココナッツソース ○ヤングコーン炒め
 栄養成分(1食あたり) 熱量:232kcal 脂質:10.4g 食塩相当量:2.1g たんぱく質:11.4g 炭水化物:22.7g レンジ加熱:3分30秒

40 98576 190gX10/2 お肉 韓国
チャプチェ
 主菜 ○チャプチェ(キャベツサラダ)
 副菜 ○かぼちゃの甘煮 ○ほうれん草ともやしのナムル ○茄子の香味和え
 栄養成分(1食あたり) 熱量:245kcal 脂質:14.6g 食塩相当量:1.9g たんぱく質:8.1g 炭水化物:19.7g レンジ加熱:4分00秒

41 98815 180gX10/2 お肉 韓国
豚肉とねぎ塩焼肉(新)
 主菜 ○豚肉とねぎ塩焼肉(キャベツと人参のサラダ)
 副菜 ○大学芋 ○おからのコーンソース
 栄養成分(1食あたり) 熱量:257kcal 脂質:13.3g 食塩相当量:1.8g たんぱく質:12.3g 炭水化物:21.8g レンジ加熱:3分30秒

42 99952 205gX10/2 お魚 和食
あじの南蛮漬け
 主菜 ○あじの南蛮漬け
 副菜 ○豆腐の中華あん ○いんげんのコーンソース ○さつまいもきんとん
 栄養成分(1食あたり) 熱量:243kcal 脂質:8.6g 食塩相当量:1.3g たんぱく質:13.9g 炭水化物:26.6g レンジ加熱:4分00秒



エネルギー 約240kcal
 食塩相当量 約2.0g

画像はイメージです
 ※ ご飯、みそ汁は別途ご用意ください

<原体写真>



副菜

付合せ



副菜

主菜

- 食べたいときにいつでもレンジで簡単調理
- 1食あたり **エネルギー 約240kcal**
食塩相当量 約2.0g
- 馴染みやすいおいしい味付け
- 冷凍なので保管できます
- いろいろ選べる**42種類**

調理方法

冷凍の状態で 袋の端をハサミで少し切り、トレーに入れたまま電子レンジ(500W)で外袋に記載の時間加熱してください。

※ レンジタイム500Wの目安です。機種・使用年数などにより異なる場合があります。

日東ベスト株式会社

本社 〒991-8610 山形県寒河江市幸町4-27 電話0237(86)2100
 営業本部 〒274-8585 千葉県船橋市習志野4-7-1 電話047(477)2110
 札幌支店 〒060-0005 札幌市中央区北五条西24丁目1山崎ビル 電話011(643)2040
 東北支店 〒991-8610 山形県寒河江市幸町4-27 電話0237(86)4229
 関越支店 〒370-0069 群馬県高崎市飯塚町404-1フェディア1階 電話027(370)8500
 東京支店 〒274-8585 千葉県船橋市習志野4-7-1 電話047(477)3181
 外食事業部 〒274-8585 千葉県船橋市習志野4-7-1 電話047(477)0161
 特販事業部 〒274-8585 千葉県船橋市習志野4-7-1 電話047(477)0449
 健康事業部 〒274-8585 千葉県船橋市習志野4-7-1 電話047(477)0487
 名古屋支店 〒456-0073 名古屋市中区千代田町17-8 食品ビル2F 電話052(882)2841
 大阪支店 〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1-13-21 江坂寺辻ビル4F 電話06(6385)7912
 広島支店 〒732-0052 広島市東区光町2丁目14-16 乃木坂ビル8F 電話082(535)3833
 九州支店 〒834-0111 福岡県八女郡広川町広川中核工業団地 電話0943(32)2335

取扱店

ホームページアドレス <http://www.nittobest.co.jp/>

2021.04



日東ベスト株式会社