



安くて簡単 男の夕食

値段は税込み価格

まずは野菜を

1つ選ぶ



たんぱく質のおかずを

1つ選ぶ



ご飯は自分の量を

1つ選ぶ



余裕があったら
プラス1品



大根サラダ



せん切りキャベツ



五目野菜炒め



玉ねぎサラダ



コールスロー



もやし



焼魚



サラダチキン



おでん



いわし蒲焼缶詰



ハンバーグ



ゆで卵



豆腐 1パック



カレー



パックごはん 小盛り
1パック 130g



パックごはん
1パック 180g



パックごはん
1パック 200g



パックごはん 玄米
1パック 160g



切干し大根煮



きんぴらごぼう



ひじき煮



たけのこ土佐煮



ごぼうサラダ



ごま和え



豚汁



野菜スティック

～ 電子レンジで簡単調理 ～

～ たんぱく質のおかずの味付で野菜と一緒に食べると、減塩になります！ ～

電子レンジで加熱

149円 + 321円 = 470円

118円 + 300円 = 418円

野菜から食べ始めましょう

ふわっと

ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5～6分加熱

43円 + 213円 = 256円

出てきた水分は軽く切ります

ふわっと

ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3～4分加熱