

すぐ食べられる
調理済みおかず

ヨシケイの冷凍弁当シリーズ

※賞味期限：冷凍3か月 ※必ず電子レンジで加熱してお召し上がりください。
電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なります。
※野菜類は調理前の状態のイメージです。※魚の小骨が混入している場合は、お召し上がり前に確認してください。

ベジミール

徳島大学医学部 医科栄養学科 臨床食管理学分野監修

1食で1日の目標量*
約2/3の野菜が摂取できる
野菜たっぷりお弁当

*成人1日350g以上
トレーサイズ商品により異なります。
・縦16.5cm×横21.5cm×高さ3.6cm ・縦16.5cm×横21.5cm×高さ4.1cm

2食セット

1食あたり
665円

食塩相当量
3.0g以下

レンジで
約7分
(500W)

ご飯(150g)と
合わせても
約500kcal

「ベジミール」は
“満腹感があるのに低カロリー”
理由は「デンシエット理論」!

「デンシエット」とは?

●徳島大学で研究・調査し、科学的に証明されている“満腹度・満足度が高いけれど、低カロリーな食事法”です。
●カロリー密度(CD: Calorie Density)とは食品1gあたりのカロリー(kcal/g)のことです。CDは、その食品の水分含量と脂質含量に大きな影響を受けるので、野菜や果物、スープなど、水分が多い食品は低CDで、バターや洋菓子など脂質の高い食品は高CDです。食事に野菜を多く使用することで低CDになります。



シンプルミール

食べきりサイズで手軽においしく、
ごはんがすすむ味付けのお弁当

トレーサイズ商品により異なります。・縦14.5cm×横21.0cm×高さ4.0cm ・縦17.7cm×横18.0cm×高さ2.9cm

3食セット

レンジで
約4分
(500W)

安く
経済的

1食あたり
約377円

10/3 (月) 165 3食セット1,130円



ハンバーグデミソース
・ほうれん草のバターソース
・シエルマカロニのトマトソース

208kcal	食塩 相当量 1.3g	野菜 約40g	内訳 155g
鶏10.2g	鶏10.5g	鶏18.3g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		



とろとろ豚肉にら玉
・白菜のしょうゆ漬け
・五目豆

173kcal	食塩 相当量 1.7g	野菜 約70g	内訳 160g
鶏11.5g	鶏6.7g	鶏16.8g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		



鶏唐揚げの酢豚風
・人参と枝豆とひじきの和えもの
・ポテトとピーマンのガーリックあん

270kcal	食塩 相当量 2.5g	野菜 約70g	内訳 193g
鶏9.7g	鶏12.7g	鶏28.6g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●鶏唐揚げ：中国製造

10/5 (水) 365 3食セット1,130円



白身フライのタルタルソース
・小松菜のお浸し
・ブロッコリーのツナトマト煮

183kcal	食塩 相当量 1.6g	野菜 約80g	内訳 145g
鶏7.4g	鶏9.9g	鶏15.7g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●白身フライ：中国製造



豚バラ大根
・枝豆コーン
・椎茸と竹輪の胡麻煮

138kcal	食塩 相当量 1.1g	野菜 約80g	内訳 150g
鶏5.3g	鶏6.6g	鶏15.5g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		



トリプルチキン(とり天旨辛チキン鶏旨煮)
・切干し大根煮
・おから煮

151kcal	食塩 相当量 1.5g	野菜 約30g	内訳 125g
鶏7.9g	鶏6.8g	鶏14.9g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●鶏肉の唐揚げ：タイ製造

10/7 (金) 565 3食セット1,130円



豚ロースのにんにく醤油だれ
・いんげんと筍の生姜あえ
・枝豆とひじきの煮もの

213kcal	食塩 相当量 1.7g	野菜 約50g	内訳 149g
鶏12.5g	鶏10.0g	鶏17.4g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		



あじの甘酢あんかけ
・ブロッコリーの和風ごま和え
・ペンネパオリタン

231kcal	食塩 相当量 1.7g	野菜 約70g	内訳 157g
鶏16.0g	鶏9.9g	鶏19.6g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●アジ：ニュージーランド



鶏肉のトマト煮
・卵焼きのあん添え
・若布とチンゲン菜のさっぱりあえ

136kcal	食塩 相当量 1.4g	野菜 約50g	内訳 145g
鶏7.0g	鶏7.3g	鶏11.3g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●鶏肉：ブラジル

10/3 (月) 166 2食セット1,330円



さごしの煮もの
・小松菜とがんもの煮もの
・いんげんのごま和え
・キャベツとハムのゆでサラダ

228kcal	食塩 相当量 2.3g	野菜 約210g	内訳 235g
鶏14.0g	鶏6.7g	鶏28.1g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●さごし：中国

10/4 (火) 266 2食セット1,330円



茄子と枝豆とピーマンのひき肉カレー
・きのこのソテー
・蒸し鶏と彩り野菜の和えもの
・パセリポテト

223kcal	食塩 相当量 2.9g	野菜 約200g	内訳 280g
鶏13.5g	鶏6.7g	鶏28.9g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●玉ねぎ：中国

10/5 (水) 366 2食セット1,330円



牛焼肉
・白菜の煮浸し
・五目豆のトマト煮
・野菜とツナのソテー

264kcal	食塩 相当量 2.2g	野菜 約210g	内訳 280g
鶏10.7g	鶏9.6g	鶏34.7g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●玉ねぎ：中国

10/6 (木) 466 2食セット1,330円



鯖とごぼうの味噌煮
・鶏肉の塩炒め
・ブロッコリーのサラダ
・小松菜ときこのお浸し

244kcal	食塩 相当量 1.8g	野菜 約220g	内訳 235g
鶏20.0g	鶏9.7g	鶏20.8g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●鯖：アイスランド又はグリーンランド又はその他

10/7 (金) 566 2食セット1,330円



タンドリーチキン
・白菜の煮浸し
・小松菜とコーンのお浸し
・切干大根煮

237kcal	食塩 相当量 2.3g	野菜 約230g	内訳 270g
鶏14.2g	鶏10.5g	鶏22.0g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●鶏肉：ブラジル



デミグラスハンバーグ
・金平ごぼう
・春雨の中華和え
・野菜炒め

263kcal	食塩 相当量 3.0g	野菜 約200g	内訳 280g
鶏13.8g	鶏7.7g	鶏36.4g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		



青椒肉絲
・ポテトサラダ
・白菜と揚げの煮浸し
・大根の煮もの

247kcal	食塩 相当量 2.7g	野菜 約210g	内訳 300g
鶏14.5g	鶏8.9g	鶏27.9g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●玉ねぎ：中国



鮭とじゃがいものマヨ焼き風
・れんこんの鶏そぼろあん
・茄子のトマトソースかけ
・小松菜と竹輪のボン酢和え

235kcal	食塩 相当量 2.1g	野菜 約210g	内訳 250g
鶏17.0g	鶏8.9g	鶏22.7g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●鮭：ロシア



鶏肉のカシューナッツ炒め
・いんげんと人参のにんにく炒め
・焼売と野菜あん
・青梗菜ともやしの中華和え

229kcal	食塩 相当量 2.9g	野菜 約210g	内訳 235g
鶏16.6g	鶏8.3g	鶏22.8g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●鶏肉：ブラジル



白身魚のきのこあんかけ(梅風味)
・小松菜の煮浸し
・竹の子とピーマン炒め
・鶏肉の煮もの

265kcal	食塩 相当量 2.3g	野菜 約210g	内訳 265g
鶏9.9g	鶏21.7g	鶏32.1g	
小麦乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに		

●白身フライ：中国製造