

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



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

レンジ 3食セット 1食あたり 430円 安く経済的

ヨシケイ シンプルミール

12/1(月)

165 1,290円



ハンバーグの湯葉あんかけ

- ・根菜の白和え
- ・茄子のみぞれ煮

野菜 約60g 内容量 168g
178kcal 炭 8.9g 脂 8.7g
炭 16.3g 脂 1.4g
●小麦、乳成分使用



鶏肉の玉子とじ

- ・ペンネナポリタン
- ・菜の花とコーンの和風あえ

野菜 約70g 内容量 177g
342kcal 炭 15.4g 脂 20.9g
炭 21.2g 脂 2.0g
●小麦、乳成分、卵使用
●鶏肉・タイ



青椒肉絲

- ・青菜と切干大根の煮もの
- ・ポテトサラダ

野菜 約100g 内容量 165g
178kcal 炭 8.7g 脂 6.6g
炭 21.0g 脂 1.4g
●小麦、乳成分、卵使用
●豚肉・メキシコ

12/3(水)

365 1,290円



豚肉のくわ焼き風

- ・バターコーン
- ・大根の煮物

野菜 約90g 内容量 140g
178kcal 炭 5.9g 脂 10.5g
炭 13.4g 脂 1.4g
●小麦、乳成分使用
●豚肉・スペイン又はデンマーク又はカナダ



オムレツのバジルトマトソース

- ・切干大根と人参のサラダ
- ・ブロッコリーの塩炒め

野菜 約90g 内容量 180g
185kcal 炭 7.9g 脂 11.5g
炭 12.2g 脂 1.9g
●小麦、乳成分、卵使用
●小麦、乳成分



たらとポテトのグラタン風

- ・野菜のトマト煮込み
- ・いんげんとうの洋風あえ

野菜 約50g 内容量 177g
237kcal 炭 10.6g 脂 12.2g
炭 20.5g 脂 1.5g
●小麦、乳成分、卵使用
●タラフライン・中国製造

12/5(金)

565 1,290円



チャプチェ

- ・キャベツと昆布の煮物
- ・茄子の玉ねぎ甘酢あんかけ

野菜 約60g 内容量 146g
145kcal 炭 2.9g 脂 7.6g
炭 16.5g 脂 1.6g
●小麦、乳成分使用



タンドリーチキン

- ・ポテトサラダ
- ・いんげんとうの胡麻あえ

野菜 約50g 内容量 157g
300kcal 炭 17.4g 脂 16.3g
炭 19.2g 脂 1.9g
●小麦、乳成分、卵使用
●鶏肉・タイ



あじの甘酢あんかけ

- ・ブロッコリーの和風ごま和え
- ・ペンネナポリタン

野菜 約70g 内容量 157g
231kcal 炭 16.0g 脂 9.9g
炭 19.6g 脂 1.7g
●小麦、乳成分使用
●アジ・ニュージーランド

冷凍弁当をご利用のお客さまへ

トレーサイズ

【シンプルミール】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
【ベジミール】 縦16.5cm×横21.5cm×高さ4.1cm



※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。

加熱時間は商品パッケージをご確認ください。機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。調理後、冷たい場合は10秒ずつ追加加熱してください。

※野菜量は調理前の概算値です。

※魚の小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。※ご飯はご家庭でご用意ください。

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

レンジ 2食セット 1食あたり 745円 食塩相当量 3.0以下 こばん(150g)と合わせると 約500kcal

ヨシケイ 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

12/1(月)

166 1,490円

グリルハーブチキン

- ・白菜の高菜和え
- ・さつまいもとアーモンドのサラダ
- ・中華炒め

野菜 約200g 内容量 260g
232kcal
炭 14.4g 脂 6.4g
炭 30.3g 脂 2.3g
●小麦、乳成分使用
●鶏肉・ブラジル



鯉の南蛮漬け

- ・切干大根煮
- ・ホットサラダ
- ・ナスのラタトゥーユ風

野菜 約210g 内容量 280g
256kcal
炭 16.0g 脂 16.0g
炭 28.6g 脂 2.8g
●小麦、乳成分使用
●鯉・チリ



12/2(火)

266 1,490円

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

野菜 約210g 内容量 300g
247kcal
炭 14.5g 脂 8.9g
炭 27.9g 脂 2.7g
●小麦、乳成分、卵、えび、かに使用
●玉ねぎ・中国



クリームシチュー

- ・菜の花のごま和え
- ・大根ツナ煮
- ・野菜とシーフードのソテー

野菜 約230g 内容量 265g
239kcal
炭 13.7g 脂 9.9g
炭 25.6g 脂 2.6g
●小麦、乳成分、えび、かに使用



12/3(水)

366 1,490円

ホキの南蛮ソース

- ・小松菜和え
- ・ひじき大豆
- ・鶏肉と野菜の炒めもの

野菜 約200g 内容量 230g
230kcal
炭 18.3g 脂 8.7g
炭 22.3g 脂 2.2g
●小麦、えび使用
●ホキ・ニュージーランド又はチリ



豚肉の香草焼き

- ・根菜と椎茸の煮もの
- ・小松菜の和えもの
- ・蒸しじゃがのトマトソースがけ

野菜 約220g 内容量 260g
226kcal
炭 12.7g 脂 8.6g
炭 25.2g 脂 2.7g
●小麦、乳成分、えび、かに使用



12/4(木)

466 1,490円

カレーハンバーグ

- ・白菜とわかめのお浸し
- ・切干大根煮
- ・貝と彩り野菜のソテー

野菜 約230g 内容量 320g
233kcal
炭 13.0g 脂 8.4g
炭 28.1g 脂 2.7g
●小麦、乳成分使用



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がけ
- ・小松菜と竹輪のポン酢和え

野菜 約210g 内容量 250g
235kcal
炭 17.0g 脂 8.9g
炭 22.7g 脂 2.1g
●小麦、乳成分、卵、えび、かに使用
●鮭・ロシア



12/5(金)

566 1,490円

鶏肉の醤油焼焼き

- ・小松菜のお浸し
- ・ピーマンのマリネ
- ・えびの塩野菜炒め

野菜 約240g 内容量 227g
233kcal
炭 16.0g 脂 8.7g
炭 24.4g 脂 2.5g
●小麦、乳成分、えび使用
●鶏肉・ブラジル



さばの和風あんかけ

- ・玉ねぎとわかめの柚子酢和え
- ・小松菜の煮浸し
- ・肉野菜炒め

野菜 約220g 内容量 285g
228kcal
炭 16.6g 脂 9.5g
炭 20.0g 脂 2.5g
●小麦使用
●鯖・アイスランド又はグリーンランド又はその他



ベジミールは「デンシエット®理論」に基づいて開発!!

「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。

