

# あさのやの 冷凍お食事シリーズ!!

asanoya freezer-foods series

## おかずセット

・BOX タイプ



・個別包装タイプ



おかずセットどれでも  
3個以上お買い上げだと



どちらも1個 750yen



1個 700yen



### 香福豚の黒酢の酢豚セット

332kcal/ 塩分 1.61g

- ・香福豚の黒酢の酢豚
- ・蒸鶏と温野菜のゴマだれあえ
- ・がんもどきの含め煮
- ・ひじきの煮物

PORK



### 10品目の香福豚の生姜焼きセット

320kcal/ 塩分 1.78g

- ・10品目の豚のしょうが焼き
- ・チキンガーリックソテーレモン風味
- ・季節の野菜と厚揚げの煮びたし
- ・焼き野菜のマリネ



### 柚子香る鮭の南蛮漬けセット

318kcal/ 塩分 2.98g

- ・柚子香る鮭と野菜の南蛮漬け
- ・10種の具だくさん(り)豆腐
- ・茄子のしぎ焼
- ・数種の青菜の煮びたし

SALMON



※これらのおかずセットは、主食、菜食、副菜のバランス、脂質エネルギー比、塩分量がスマートミールの基準に合致しています。なお、妊娠後期の方は牛乳一本プラスするとエネルギー、たんぱく質共にちょうど良いバランスになります。

お買い上げの方には、栄養効果や減塩・カロリーカットのテクニックが覚えられる「保存版アドバイスシート」が付いてきます。



## 単品パック

お買い上げの方には、栄養効果や減塩・カロリーカットのテクニックが覚えられる「保存版アドバイスシート」が付いてきます。



食物繊維たっぷり

### 玄米

250yen

297kcal/ 塩分 0.0g



ミネラルたっぷり

### 雑穀米

250yen

312kcal/ 塩分 0g



RICE



カルシウムたっぷり

大根葉と  
桜海老の  
チャーハン  
250yen

350kcal/ 塩分 0.4g

RADISH



いろんな味をちょっとずつ

### 4種盛り

300yen

315kcal/ 塩分 0.16g



からだポカポカ

### しょうがごはん

300yen

302kcal/ 塩分 0.25g



GINGER



女性にやさしい  
奇跡の野菜!!

ビーツと  
豆乳のポタージュ  
300yen

86.6kcal/ 塩分 0.1g

BEETS



SOUP

切り取り線

次回使える  
100円OFF  
クーポン券

おかずセットのみ有効  
お電話でご注文の際は  
クーポン有とお申し付  
けください。

切り取り線

見本

おいしくな～れ  
いただきま～す!



ホームページからのご予約も便利です

あさのや



あさのや  
asa's house

お電話は朝8:30より受け付けております。

tel.(042) 701-7969

fax.(042) 701-7965

営業時間[月～土] 10:30～17:00 定休日[日曜・祝祭日]

