

(冷凍食品)

無印良品 1/3日分の野菜を使った雑穀ごはん
白身魚のオリーブソースとグリル野菜

名 称	米飯類
原 料 名	野菜(キャベツ(国産)、ブロッコリー、 ごぼう)、米(国産)、すけとうだら(ア メリカ)、れんこん水煮、豆腐、チーズ、 オリーブ酢漬、乾燥ひじき、穀物ブ レンド(もち麦、黒米(国産)、発芽玄 米(国産)、もちきび、もちあわ)、ぶど う酢、植物油、トマト・ビュレーづ け、砂糖、食塩、果実酒、みりん、黒ご ま、にんにく加工品、アンチョビソー ス、りんご酢、香辛料、かつお節調味 料、いため油(なたね油、大豆油)／ 増粘剤(加工デンプン、増粘多糖 類)、セルロース、豆腐用凝固剤、酒 精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、 亜硫酸塩)、メタリン酸Na、乳化剤、 乳酸Ca、グルコン酸鉄、漂白剤(次 亜硫酸Na)、(一部に乳成分・ごま・ 大豆・りんごを含む)
内 容 量	245g
賞 味 期 限	表面上部に記載(開封前)
保 存 方 法	-18℃以下で保存してください。
凍結前加熱 の有無	加熱してありません。
加熱調理の 必要性	加熱してお召し上がりください。
販 売 者	株式会社良品計画 東京都文京区後楽2-5-1

製 造 所 戸田フーズ株式会社
埼玉県戸田市氷川町3-7-8

本品に含まれるアレルゲン

乳成分 milk	ごま sesame	大豆 soybean
りんご apple		

小麦・卵を含む製品と共通の設備で製造して
いますので、ご注意ください。

栄養成分表示(1袋245g当たり)			
エネルギー	355kcal	炭水化物	45.57g
たんぱく質	13.5g	一糖質	42.14g
脂質	14.0g	一食物繊維	3.43g
		食塩相当量	2.2g

この表示値は目安です。

◎調理方法

外袋から商品を取り出し、
凍ったまま透明のフィルム
をはがさずに電子レンジ
で加熱してください。

目安:500W 5分00秒
:600W 4分30秒



そのまま約5分おいて全体の温度が均一になじ
んでからお召し上がりください。

冷たい場合は10秒ずつ加熱を追加してください。
加熱後は、ヤケドに注意して透明フィルムをはず
してください。

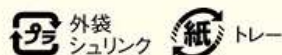
●透明のフィルムには、電子レンジで加熱した際
に蒸気を逃がすための穴を開けてあります。

ご注意

●本品は電子レンジ専用です。オープンやオーブ
ントースターは使用しないでください。●調理時間
は目安です。お使いの調理器具や機種により多
少異なります。●過加熱の原因になるため、オー
ト(自動)機能は使用しないでください。●調理お
よびお召し上げの際は、ヤケドにご注意くださ
い。●冷凍庫(-18℃以下)で保存してください。
●いったん解けたものを再凍結すると、味、品質
が変わることがあります。●賞味期限は外袋開封
前のもので、開封後はお早めにお召し上
がりください。●解凍、調理後はお早めにお召し
上がりください。

万一商品に不都合がございましたら、お手数で
すが現品と外装を保管の上、下記お客様相談
室又はお買い上げの店舗までご連絡ください。
お取替えさせていただきます。

株式会社良品計画
お客様相談室電話 0120-14-6404
www.muji.com



2606251



4 550723 112024