

(冷凍食品)

無印良品 1/3日分の野菜を使った雑穀ごはん
ひよこ豆のカレー炒めとかぼちゃサラダ

名称 米飯類
原材料名 野菜(カリフラワー(メキシコ)、かぼ
ちゃ(国産又はメキシコ又はニュー
ジーランド)、ヤングコーン(ベトナム)、
葉大根、玉ねぎ、黄ピーマン、
たけのこ(中国))、米(国産)、ひよ
こ豆水煮(ひよこ豆(メキシコ)、食
塩)、粒状大豆たん白、豆乳、植物
油脂、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)、トマト・ピューレーづけ、
砂糖、おろしにんにく、食塩、おろし
しょうが、香辛料、ローストアーモン
ド、醤油加工品、りんご酢、カレー
粉、醤油、いため油(なたね油、大
豆油)/増粘剤(加工デンプン)、
pH調整剤、乳化剤、酸化防止剤
(V.C)、酒精、(一部に小麦・アー
モンド・大豆・りんごを含む)

内容量 241g
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 加熱してありません。
の有無
加熱調理の 加熱してお召し上がりください。
必要性
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

※かぼちゃの産地は、2025年の使用実績順。詳細
は左記お客様相談室にお問い合わせください。

本品に含まれるアレルゲン

小麦 wheat	アーモンド almond	大豆 soybean
りんご apple		

卵・乳成分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241g当たり)

エネルギー	317kcal	炭水化物	56.2g
たんぱく質	8.2g	一糖質	50.4g
脂質	8.0g	一食物繊維	5.8g
		食塩相当量	1.1g

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。

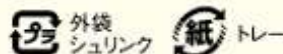
●透明のフィルムには、電子レンジで加熱した際
に蒸気を逃がすための穴を開けてあります。

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
よびお召し上がりの際は、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
前のものですので、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 112031



外袋のまま
電子レンジ
加熱不可