

# お召し上がり方法（温め時間の目安）一覧表

※ 1 商品あたりの目安時間です

|       |                     |      | 温め時間      |           |           |
|-------|---------------------|------|-----------|-----------|-----------|
| 商品名   |                     | 形態   | 200W      | 500W      | 600W      |
| お肉    | 牛肉の甘辛煮              | 容器入り | 4 分       | 2 分 3 0 秒 | 2 分       |
|       | 牛肉の味噌煮              | 容器入り | 4 分       | 2 分 3 0 秒 | 2 分       |
|       | 牛焼肉                 | 容器入り | 4 分       | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | 豚かつ                 | 容器入り | 4 分       | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | 豚しゃぶ                | 容器入り | 4 分       | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | 豚の生姜焼き              | 容器入り | 4 分       | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | 鶏の唐揚げ甘辛あん           | 容器入り | 3 分       | 1 分 3 0 秒 | 1 分       |
|       | チキン南蛮               | 容器入り | 4 分       | 2 分 3 0 秒 | 2 分       |
|       | ハンバーグ               | 容器入り | 4 分       | 2 分 3 0 秒 | 2 分       |
|       | 大豆ミート入りハンバーグ        | 容器入り | 4 分       | 2 分 3 0 秒 | 2 分       |
|       | チキントマト煮             | 真空包装 | 5 分       | 1 分 4 0 秒 | 1 分 2 0 秒 |
|       | 鶏のおろし煮              | 真空包装 | 5 分       | 1 分 4 0 秒 | 1 分 2 0 秒 |
|       | かつ煮                 | 容器入り |           | 3 分       | 2 分 3 0 秒 |
|       | 国産牛のすき焼き            | 真空包装 |           | 4 分       | 3 分 3 0 秒 |
|       | やわらか国産牛しぐれ煮         | 真空包装 | 1 分       | 3 0 秒     | 2 0 秒     |
| お魚    | さばの塩焼き              | 容器入り | 3 分       | 1 分 3 0 秒 | 1 分       |
|       | さばの味噌煮              | 容器入り | 4 分       | 2 分 3 0 秒 | 2 分       |
|       | ぶりの照焼き              | 容器入り | 3 分 3 0 秒 | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | さわらの照焼き             | 容器入り | 4 分       | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | さわらの西京焼き            | 容器入り | 4 分       | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | あじの南蛮漬け             | 容器入り | 4 分       | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | さけのフライ              | 容器入り | 4 分       | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | 白身魚のフライ             | 容器入り | 3 分       | 1 分 3 0 秒 | 1 分       |
|       | かれいの煮つけ             | 容器入り | 3 分 3 0 秒 | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | めばるの煮つけ             | 容器入り | 3 分 3 0 秒 | 2 分       | 1 分 3 0 秒 |
|       | さけの塩焼き              | 真空包装 | 3 分       | 1 分 1 0 秒 | 5 0 秒     |
|       | めばるの生姜照焼き           | 真空包装 | 4 分       | 1 分 3 0 秒 | 1 分 2 0 秒 |
| ご飯・麺  | やわらかごはん             | 容器入り |           | 3 分       | 2 分 3 0 秒 |
|       | やわらか赤飯              | 容器入り |           | 3 分       | 2 分 3 0 秒 |
|       | やわらかちらし寿司           | 容器入り |           | 3 分       | 2 分 3 0 秒 |
|       | やわらかうどん             | 真空包装 |           | 4 分       | 3 分 3 0 秒 |
|       | やわらかそば              | 真空包装 |           | 4 分       | 3 分 3 0 秒 |
|       | やわらか中華そば            | 真空包装 |           | 4 分       | 3 分 3 0 秒 |
| 野菜・副菜 | <やわらかおかずセット>        |      |           |           |           |
|       | 里芋と厚揚げの煮物           | 真空包装 |           | 5 0 秒     | 4 0 秒     |
|       | ピーマンの当座煮            | 真空包装 |           | 5 0 秒     | 4 0 秒     |
|       | ナポリタン風マカロニとキャベツと玉ねぎ | 真空包装 |           | 5 0 秒     | 4 0 秒     |
|       | ほうれん草の錦糸和えとさつま芋甘露煮  | 真空包装 |           | 5 0 秒     | 4 0 秒     |
|       | かぼちゃとがんもどきの煮物       | 真空包装 | 2 分       | 1 分 1 0 秒 | 1 分       |
|       | なすの煮浸し              | 真空包装 | 2 分       | 1 分 1 0 秒 | 1 分       |
|       | ポトフ                 | 真空包装 | 2 分       | 1 分 1 0 秒 | 1 分       |
|       | オクラのおかか和え           | 真空包装 | 2 分       | 1 分 1 0 秒 | 1 分       |
|       | ブロッコリー(50gの場合)      | 真空包装 | 3 分       | 1 分       | 5 0 秒     |
| うなぎ   | 鹿児島県産やわらかうなぎの蒲焼き    | 真空包装 | 2 分       | 5 0 秒     | 4 0 秒     |
|       | 鹿児島県産やわらかきざみうなぎ     | 真空包装 | 1 分       | 4 0 秒     | 3 0 秒     |
| その他   | 彩り御膳                | 容器入り |           | 5 分       | 4 分 3 0 秒 |
|       | ソフトもち（白・紅）          | 真空包装 | 流水解凍      |           |           |
|       | もちプリン（あずき・きなこ）      | 容器入り | 冷蔵解凍      |           |           |