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

	商品名	形態	温め時間 200W	500W	600W
お肉	牛肉の甘辛煮	容器入り	４分	２分３０秒	２分
	牛肉の味噌煮	容器入り	４分	２分３０秒	２分
	牛焼肉	容器入り	４分	2分	１分３０秒
	豚かつ	容器入り	４分	２分	１分３０秒
	豚しゃぶ	容器入り	４分	２分	１分３０秒
	豚の生姜焼き	容器入り	４分	２分	１分３０秒
	鶏の唐揚げ甘辛あん	容器入り	３分	１分３０秒	１分
	チキン南蛮	容器入り	４分	２分３０秒	２分
	ハンバーグ	容器入り	４分	２分３０秒	２分
	大豆ミート入りハンバーグ	容器入り	４分	２分３０秒	２分
	チキントマト煮	真空包装	5分	１分４０秒	１分２０秒
	鶏のおろし煮	真空包装	5分	１分４０秒	１分２０秒
	かつ煮	容器入り		３分	２分３０秒
	国産牛のすき焼き	真空包装		４分	３分３０秒
	やわらか国産牛しぐれ煮	真空包装	１分	３０秒	２０秒
お魚	さばの塩焼き	容器入り	３分	１分３０秒	１分
	さばの味噌煮	容器入り	４分	２分３０秒	２分
	ぶりの照焼き	容器入り	３分３０秒	２分	１分３０秒
	さわらの照焼き	容器入り	４分	２分	１分３０秒
	さわらの西京焼き	容器入り	４分	２分	１分３０秒
	あじの南蛮漬け	容器入り	４分	２分	１分３０秒
	さけのフライ	容器入り	４分	２分	１分３０秒
	白身魚のフライ	容器入り	３分	１分３０秒	１分
	かれいの煮つけ	容器入り	３分３０秒	２分	１分３０秒
	めばるの煮つけ	容器入り	３分３０秒	２分	１分３０秒
	さけの塩焼き	真空包装	３分	１分１０秒	５０秒
	めばるの生姜照焼き	真空包装	４分	１分３０秒	１分２０秒
ご飯・麺	やわらかごはん	容器入り		３分	２分３０秒
	やわらか赤飯	容器入り		３分	２分３０秒
	やわらかちらし寿司	容器入り		３分	２分３０秒
	やわらかうどん	真空包装		４分	３分３０秒
	やわらかそば	真空包装		４分	３分３０秒
	やわらか中華そば	真空包装		４分	３分３０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		５０秒	４０秒
	ピーマンの当座煮	真空包装		５０秒	４０秒
	ナポリタン風マカロニとキャベツと玉ねぎ	真空包装		５０秒	４０秒
	ほうれん草の錦糸和えとさつま芋甘露煮	真空包装		５０秒	４０秒
	かぼちゃとがんもどきの煮物	真空包装	２分	１分１０秒	１分
	なすの煮浸し	真空包装	２分	１分１０秒	１分
	ポトフ	真空包装	２分	１分１０秒	１分
	オクラのおかか和え	真空包装	２分	１分１０秒	１分
	ブロッコリー(50gの場合)	真空包装	３分	１分	５０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	５０秒	４０秒
	鹿児島県産やわらかきざみうなぎ	真空包装	１分	４０秒	３０秒
その他	彩り御膳	容器入り		５分	４分３０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		