

エビフライカレーの美味しい食べ方



- ①漬物とエビフライとシートを取り出してください。※シートは廃棄してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分(600Wの場合は1分40秒)
- ③エビフライは別に温めてください。
500Wレンジで1分(600Wの場合は50秒)

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

エビフライカレーの美味しい食べ方



- ①漬物とエビフライとシートを取り出してください。※シートは廃棄してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分(600Wの場合は1分40秒)
- ③エビフライは別に温めてください。
500Wレンジで1分(600Wの場合は50秒)

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

エビフライカレーの美味しい食べ方



- ①漬物とエビフライとシートを取り出してください。※シートは廃棄してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分(600Wの場合は1分40秒)
- ③エビフライは別に温めてください。
500Wレンジで1分(600Wの場合は50秒)

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

エビフライカレーの美味しい食べ方



- ①漬物とエビフライとシートを取り出してください。※シートは廃棄してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分(600Wの場合は1分40秒)
- ③エビフライは別に温めてください。
500Wレンジで1分(600Wの場合は50秒)

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

とんかつカレーの美味しい食べ方



①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。

500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

③ご飯ととんかつとの間のシートを取り除いてお召し上がりください。

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

とんかつカレーの美味しい食べ方



①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。

500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

③ご飯ととんかつとの間のシートを取り除いてお召し上がりください。

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

とんかつカレーの美味しい食べ方



①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。

500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

③ご飯ととんかつとの間のシートを取り除いてお召し上がりください。

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

とんかつカレーの美味しい食べ方



①福神漬けを取り出してください。

②レンジで加熱してください。

500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

③ご飯ととんかつとの間のシートを取り除いてお召し上がりください。

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

カレーライスの美味しい食べ方



- ①福神漬けを取り出してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

カレーライスの美味しい食べ方



- ①福神漬けを取り出してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

カレーライスの美味しい食べ方



- ①福神漬けを取り出してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

カレーライスの美味しい食べ方



- ①福神漬けを取り出してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分間
(600Wの場合は1分40秒)

注:蓋をしたまま温められる容器となっております。

注:電子レンジの出力ワット数によっては、蓋が外れる場合がありますので、加減をお願いいたします。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

日曜弁当くつろぎの美味しい食べ方



- ①お弁当容器の角のフィルムを少し開けてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒
(600Wの場合は1分10秒)

注: 日曜日中にお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

日曜弁当くつろぎの美味しい食べ方



- ①お弁当容器の角のフィルムを少し開けてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒
(600Wの場合は1分10秒)

注: 日曜日中にお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

日曜弁当くつろぎの美味しい食べ方



- ①お弁当容器の角のフィルムを少し開けてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒
(600Wの場合は1分10秒)

注: 日曜日中にお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

日曜弁当くつろぎの美味しい食べ方



- ①お弁当容器の角のフィルムを少し開けてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒
(600Wの場合は1分10秒)

注: 日曜日中にお召し上がりください。

注: 容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注: 加熱しすぎると容器が変形することがあります。

ごはん(白米)150gの美味しい食べ方



- ①お届けの容器からお茶碗、お皿などに移し替えてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wで1分～1分30秒
(600Wの場合は50秒～1分10秒)

注:茶碗に移し替えて温める場合はラップを掛けて温め下さい。
注:ご飯が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

ごはん(白米)150gの美味しい食べ方



- ①お届けの容器からお茶碗、お皿などに移し替えてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wで1分～1分30秒
(600Wの場合は50秒～1分10秒)

注:茶碗に移し替えて温める場合はラップを掛けて温め下さい。
注:ご飯が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

ごはん(白米)150gの美味しい食べ方



- ①お届けの容器からお茶碗、お皿などに移し替えてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wで1分～1分30秒
(600Wの場合は50秒～1分10秒)

注:茶碗に移し替えて温める場合はラップを掛けて温め下さい。
注:ご飯が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

ごはん(白米)150gの美味しい食べ方



- ①お届けの容器からお茶碗、お皿などに移し替えてください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wで1分～1分30秒
(600Wの場合は50秒～1分10秒)

注:茶碗に移し替えて温める場合はラップを掛けて温め下さい。
注:ご飯が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

ハンバーグ弁当 の美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)



ハンバーグ弁当 の美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

ハンバーグ弁当 の美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

ハンバーグ弁当 の美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

三元豚のロースカツ重 の美味しい食べ方

- ①ふたを外してください。
- ②漬物とポテトサラダを取り除いてください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒～2分。
(600Wの場合は1分10秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

三元豚のロースカツ重 の美味しい食べ方

- ①ふたを外してください。
- ②漬物とポテトサラダを取り除いてください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒～2分。
(600Wの場合は1分10秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

三元豚のロースカツ重 の美味しい食べ方

- ①ふたを外してください。
- ②漬物とポテトサラダを取り除いてください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒～2分。
(600Wの場合は1分10秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

三元豚のロースカツ重 の美味しい食べ方

- ①ふたを外してください。
- ②漬物とポテトサラダを取り除いてください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒～2分。
(600Wの場合は1分10秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海鮮恵方巻の美味しい食べ方

お召し上がりまでは、

冷暗所(20°C以下)にて保管してください

※冷蔵庫で保管しますと温度帯の低さと冷気による乾燥で
お米が固くなる可能性があります。
そのため、冷暗所がおすすめです。



消費期限: 2026年2月3日(火)

海鮮恵方巻の美味しい食べ方

お召し上がりまでは、

冷暗所(20°C以下)にて保管してください

※冷蔵庫で保管しますと温度帯の低さと冷気による乾燥で
お米が固くなる可能性があります。
そのため、冷暗所がおすすめです。



消費期限: 2026年2月3日(火)

海鮮恵方巻の美味しい食べ方

お召し上がりまでは、

冷暗所(20°C以下)にて保管してください

※冷蔵庫で保管しますと温度帯の低さと冷気による乾燥で
お米が固くなる可能性があります。
そのため、冷暗所がおすすめです。



消費期限: 2026年2月3日(火)

海鮮恵方巻の美味しい食べ方

お召し上がりまでは、

冷暗所(20°C以下)にて保管してください

※冷蔵庫で保管しますと温度帯の低さと冷気による乾燥で
お米が固くなる可能性があります。
そのため、冷暗所がおすすめです。



消費期限: 2026年2月3日(火)

ビビンバ丼の美味しい食べ方

①蓋を外してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分40秒～2分
(600Wの場合は1分20秒～1分40秒)

③具材とお米をスプーン等で
よく混せてお召し上がりください。



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。
注:半熟玉子風は加工品なので加熱しても大丈夫です。

ビビンバ丼の美味しい食べ方

①蓋を外してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分40秒～2分
(600Wの場合は1分20秒～1分40秒)

③具材とお米をスプーン等で
よく混せてお召し上がりください。



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。
注:半熟玉子風は加工品なので加熱しても大丈夫です。

ビビンバ丼の美味しい食べ方

①蓋を外してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分40秒～2分
(600Wの場合は1分20秒～1分40秒)

③具材とお米をスプーン等で
よく混せてお召し上がりください。



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。
注:半熟玉子風は加工品なので加熱しても大丈夫です。

ビビンバ丼の美味しい食べ方

①蓋を外してください。

②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分40秒～2分
(600Wの場合は1分20秒～1分40秒)

③具材とお米をスプーン等で
よく混せてお召し上がりください。



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。
注:半熟玉子風は加工品なので加熱しても大丈夫です。

クリームオムライス の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

クリームオムライス の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

クリームオムライス の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

クリームオムライス の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

五目ごはん弁当の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②漬物とほうれん草のおかか和え、ミニトマトを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

五目ごはん弁当の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②漬物とほうれん草のおかか和え、ミニトマトを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

五目ごはん弁当の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②漬物とほうれん草のおかか和え、ミニトマトを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

五目ごはん弁当の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②漬物とほうれん草のおかか和え、ミニトマトを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海老天丼(野菜天入り)の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)
- ③具材とご飯の間のシートを取ります。
- ④天丼のたれをかけてお召し上がりください。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海老天丼(野菜天入り)の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)
- ③具材とご飯の間のシートを取ります。
- ④天丼のたれをかけてお召し上がりください。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海老天丼(野菜天入り)の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)
- ③具材とご飯の間のシートを取ります。
- ④天丼のたれをかけてお召し上がりください。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

海老天丼(野菜天入り)の美味しい食べ方



- ①フタを外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)
- ③具材とご飯の間のシートを取ります。
- ④天丼のたれをかけてお召し上がりください。

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！大きなえびフライ弁当 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②タルタルソースを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！大きなえびフライ弁当 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②タルタルソースを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！大きなえびフライ弁当 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②タルタルソースを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

満腹！大きなえびフライ弁当 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②タルタルソースを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あさりご飯弁当の 美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あさりご飯弁当の 美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あさりご飯弁当の 美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

あさりご飯弁当の 美味しい食べ方

- ①フタを外してください。
- ②漬物を取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)



注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

弁菜亭 駅弁やの釜めし(帆立)の美味しい食べ方



- ①フィルムをはさみで1cm開けてください。
- ②600Wレンジで3分30秒加熱してください。
(500Wの場合は4分)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:温めたりない場合は追加で10秒ずつ温めてください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。
注:湯煎での温めは出来ません。

弁菜亭 駅弁やの釜めし(帆立)の美味しい食べ方



- ①フィルムをはさみで1cm開けてください。
- ②600Wレンジで3分30秒加熱してください。
(500Wの場合は4分)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:温めたりない場合は追加で10秒ずつ温めてください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。
注:湯煎での温めは出来ません。

弁菜亭 駅弁やの釜めし(帆立)の美味しい食べ方



- ①フィルムをはさみで1cm開けてください。
- ②600Wレンジで3分30秒加熱してください。
(500Wの場合は4分)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:温めたりない場合は追加で10秒ずつ温めてください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。
注:湯煎での温めは出来ません。

弁菜亭 駅弁やの釜めし(帆立)の美味しい食べ方



- ①フィルムをはさみで1cm開けてください。
- ②600Wレンジで3分30秒加熱してください。
(500Wの場合は4分)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。
注:温めたりない場合は追加で10秒ずつ温めてください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。
注:湯煎での温めは出来ません。

目玉焼き焼きそば の美味しい食べ方

①フタを外してください。



②紅生姜を取り出してください。

③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

目玉焼き焼きそば の美味しい食べ方

①フタを外してください。



②紅生姜を取り出してください。

③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

目玉焼き焼きそば の美味しい食べ方

①フタを外してください。



②紅生姜を取り出してください。

③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

目玉焼き焼きそば の美味しい食べ方

①フタを外してください。



②紅生姜を取り出してください。

③レンジで加熱してください。
500Wレンジで2分
(600Wの場合は1分40秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。やけどにご注意ください。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

ちよこっとよくぱり味めぐり膳 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②ほうれん草のぽん酢和えを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

ちよこっとよくぱり味めぐり膳 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②ほうれん草のぽん酢和えを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

ちよこっとよくぱり味めぐり膳 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②ほうれん草のぽん酢和えを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

ちよこっとよくぱり味めぐり膳 の美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②ほうれん草のぽん酢和えを取り出してください。
- ③レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分半～2分
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。

注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

茶碗蒸しの美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒。
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。
やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

茶碗蒸しの美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒。
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。
やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

茶碗蒸しの美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒。
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。
やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。

茶碗蒸しの美味しい食べ方



- ①蓋を外してください。
- ②レンジで加熱してください。
500Wレンジで1分30秒。
(600Wの場合は1分10秒)

注:容器が大変熱くなる場合があります。
やけどにご注意ください。
注:加熱しすぎると容器が変形することがあります。