

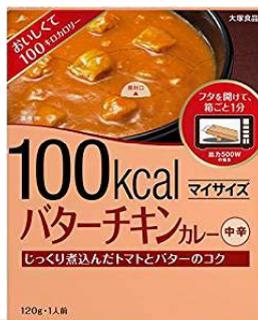
カレー



マイサイズ 欧風カレー
香ばしく焼いた牛肉の旨みと、スパイスの刺激が調和した中辛。

価格120円

内容量150g ■エネルギー:99kcal ■たんぱく質:3.2g ■脂質:3.8g ■炭水化物:13.9g(糖質:12.2g 食物繊維:1.7g) ■食塩相当量:2.0g ■カリウム:167mg ■リン:49mg



マイサイズ バターチキンカレー
トマトの酸味とバターのコクにスパイスをきかせたマイルドなカレー。

価格120円

内容量120g ■エネルギー:98kcal ■たんぱく質:4.3g ■脂質:4.2g ■炭水化物:11.0g(糖質:10.3g 食物繊維:0.7g) ■食塩相当量:1.9g ■カリウム:132mg ■リン:40mg



マイサイズ グリーンカレー
ハーブとスパイスにココナッツミルクのコク、まろやかなタイ風カレー。

価格120円

内容量150g ■エネルギー:97kcal ■たんぱく質:2.1g ■脂質:5.4g ■炭水化物:10.2g(糖質:9.6g 食物繊維:0.6g) ■食塩相当量:1.7g ■カリウム:94mg ■リン:32mg

カレー



マイサイズ スパイシーチキンカレー
16種類のスパイスとチャツネの風味に、ココナッツミルクでコクをプラス。

価格128円

内容量140g ■エネルギー:98kcal ■たんぱく質:3.6g ■脂質:3.9g ■炭水化物:12.7g(糖質:11.3g 食物繊維:1.4g) ■食塩相当量:1.8g ■カリウム:178mg ■リン:38mg



マイサイズ 和風カレー
鰹だしの風味、クリーミーでコク深い味わい。マイルドな辛さでだしのきいたカレー。

価格120円

内容量100g ■エネルギー:98kcal ■たんぱく質:3.3g ■脂質:6.2g ■炭水化物:7.8g(糖質:6.7g 食物繊維:1.1g) ■食塩相当量:1.3g ■カリウム:123mg ■リン:49mg

どんぶりの素

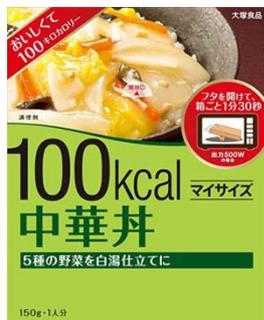


マイサイズ 親子丼
鰹節と鶏の2つのだしが、ふんわり玉子を引き立てる。

価格120円

内容量150g ■エネルギー:98kcal ■たんぱく質:4.2g ■脂質:4.2g ■炭水化物:11.1g(糖質:10.5g 食物繊維:0.6g) ■食塩相当量:1.8g ■カリウム:182mg ■リン:52mg

どんぶりの素



マイサイズ 中華丼
白湯に溶け込む鶏・豚と5種の野菜の旨みに、胡麻油が香る。

価格120円

内容量150g ■エネルギー:97kcal ■たんぱく質:1.7g ■脂質:6.6g ■炭水化物:8.3g(糖質:7.1g 食物繊維:1.2g) ■食塩相当量:1.8g ■カリウム:51mg ■リン:18mg



マイサイズ 麻婆丼
豆板醤と豆鼓醤の辛み・コクに、山椒をきかせた本格派。

価格120円

内容量120g ■エネルギー:95kcal ■たんぱく質:3.1g ■脂質:5.8g ■炭水化物:8.0g(糖質:7.4g 食物繊維:0.6g) ■食塩相当量:1.9g ■カリウム:80mg ■リン:36mg



マイサイズ 蟹のあんかけ丼
白湯の旨みの効いた、ふんわり卵白が雪のような中華あんかけ。

価格120円

内容量150g ■エネルギー:96kcal ■たんぱく質:3.3g ■脂質:5.4g ■炭水化物:8.9g(糖質:8.4g 食物繊維:0.5g) ■食塩相当量:2.0g ■カリウム:37mg ■リン:12mg

どんぶりの素



マイサイズ ごま担々の素
芳醇なごまの香り、熟成した醬の旨辛さ。

価格128円

内容量100g ■エネルギー:98kcal ■たんぱく質:2.9g ■脂質:6.9g ■炭水化物:6.6g(糖質:5.4g 食物繊維:1.2g) ■食塩相当量:1.6g ■カリウム:62mg ■リン:40mg



マイサイズ ハヤシ
炒めた玉葱とデミグラスソースの深みを、トマトの酸味で爽やかに。

価格120円

内容量150g ■エネルギー:96kcal ■たんぱく質:2.7g ■脂質:3.3g ■炭水化物:14.3g(糖質:13.4g 食物繊維:0.9g) ■食塩相当量:1.8g ■カリウム:121mg ■リン:35mg

パスタソース



マイサイズ ミートソース
炒めた玉ねぎと挽き肉をデミグラスソースでじっくり煮込んだおいしさ。

価格128円

内容量100g ■エネルギー:96kcal ■たんぱく質:3.5g ■脂質:4.7g ■炭水化物:10.2g(糖質:9.6g 食物繊維:0.6g) ■食塩相当量:1.7g ■カリウム:157mg ■リン:50mg

パスタソース



マイサイズ カルボナーラ
2種のチーズと卵黄のクリーミーなソースに粗挽き胡椒のキレと香り。卵黄の風味たっぷり。
価格128円



マイサイズ アラビアータ
完熟トマトのkokくに粗挽き唐辛子、少し辛みをきかせ、フライガーリックミンスを使用。
価格128円



マイサイズ バジルクリーム
バジル香るクリーミーソース、チーズのkok。国産バジル使用。
価格128円

内容量100g ■エネルギー: 97kcal ■たんぱく質: 2.5g ■脂質: 6.8g ■炭水化物: 6.6g (糖質: 6.3g 食物繊維: 0.3g) ■食塩相当量: 1.8g ■カリウム: 59mg ■リン: 55mg

内容量100g ■エネルギー: 99kcal ■たんぱく質: 2.2g ■脂質: 6.6g ■炭水化物: 8.2g (糖質: 7.4g 食物繊維: 0.8g) ■食塩相当量: 1.8g ■カリウム: 145mg ■リン: 38mg

内容量100g ■エネルギー: 96kcal ■たんぱく質: 1.6g ■脂質: 6.3g ■炭水化物: 8.5g (糖質: 8.0g、食物繊維: 0.5g) ■食塩相当量: 1.8g ■カリウム: 44mg ■リン: 22mg

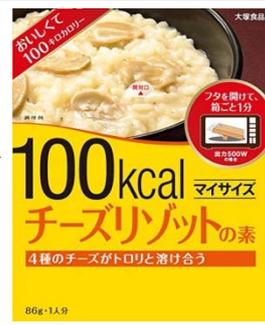
シチュー



マイサイズ クリームシチュー
自家製ホワイトルウにゴーダチーズとバターを加えた、kok深いシチュー。
価格128円



マイサイズ ビビンバの素
コチュジャンと豆板醤仕立ての旨辛さ、香るごま油。
価格128円



マイサイズ チーズリゾットの素
ゴーダ・パルメザン・エダム・チェダーの4種のチーズの香りとお旨み。
価格120円

内容量150g ■エネルギー: 99kcal ■たんぱく質: 3.8g ■脂質: 4.2g ■炭水化物: 11.9g (糖質: 11.0g 食物繊維: 0.9g) ■食塩相当量: 1.7g ■カリウム: 133mg ■リン: 41mg

内容量90g ■エネルギー: 99kcal ■たんぱく質: 1.7g ■脂質: 6.5g ■炭水化物: 8.8g (糖質: 7.8g 食物繊維: 1.0g) ■食塩相当量: 1.6g ■カリウム: 101mg ■リン: 29mg

内容量86g ■エネルギー: 99kcal ■たんぱく質: 2.8g ■脂質: 7.0g ■炭水化物: 6.4g (糖質: 5.9g 食物繊維: 0.5g) ■食塩相当量: 1.7g ■カリウム: 35mg ■リン: 58mg

マイサイズいいね!プラス 糖質の吸収を抑える



マイサイズ いいね!プラス
★糖質が気になる方の**欧風カレー**
牛肉のうま味とフルーツチャツネのkok。
価格170円



マイサイズ いいね!プラス
★糖質が気になる方の**親子丼**
炙り鶏を包むとろ〜りたまご、広がる鰹の風味。
価格170円



マイサイズ いいね!プラス
★塩分が気になる方の**欧風カレー**
牛肉のうま味と玉ネギの甘みが溶け込んだ欧風カレー。
価格170円

内容量140g ■エネルギー: 97kcal ■たんぱく質: 2.5g ■脂質: 2.5g ■炭水化物: 20.8g (糖質: 11.3g 食物繊維: 9.5g) ■食塩相当量: 1.7g ■カリウム: 165mg ■リン: 51mg

内容量140g ■エネルギー: 95kcal ■たんぱく質: 3.2g ■脂質: 2.7g ■炭水化物: 18.4g (糖質: 10.6g 食物繊維: 7.8g) ■食塩相当量: 1.7g ■カリウム: 70mg ■リン: 50mg

内容量150g ■エネルギー: 97kcal ■たんぱく質: 3.0g ■脂質: 4.2g ■炭水化物: 12.7g (糖質: 11.0g 食物繊維: 1.7g) ■食塩相当量: 1.0g ■カリウム: 423mg ■リン: 61mg

マイサイズいいね!プラス 塩分1g



マイサイズ いいね!プラス
★塩分が気になる方の**ハヤシ**
完熟トマトや赤ワインを使ったkok 深く風味豊かな味わい。
価格170円



マイサイズ いいね!プラス
★塩分が気になる方の**親子丼**
炙り鶏の風味と香り豊かな鰹のだし。
価格170円



マイサイズ いいね!プラス
★塩分が気になる方の**中華丼**
野菜と白湯で重ねたうま味、ごま油の風味。
価格170円

内容量140g ■エネルギー: 97kcal ■たんぱく質: 2.5g ■脂質: 3.4g ■炭水化物: 14.4g (糖質: 13.7g 食物繊維: 0.7g) ■食塩相当量: 1.0g ■カリウム: 161mg ■リン: 44mg

内容量150g ■エネルギー: 93kcal ■たんぱく質: 3.9g ■脂質: 3.9g ■炭水化物: 10.7g (糖質: 10.4g 食物繊維: 0.3g) ■食塩相当量: 0.9g ■カリウム: 252mg ■リン: 59mg

内容量150g ■エネルギー: 96kcal ■たんぱく質: 1.8g ■脂質: 5.7g ■炭水化物: 9.8g (糖質: 8.9g 食物繊維: 0.9g) ■食塩相当量: 0.9g ■カリウム: 279mg ■リン: 26mg

マイサイズいいね!プラス おいしくてたんぱく10g



マイサイズ
いいね!プラス
★たんぱく質が気になる
方の
キーマカレー
ローストした鶏肉
のうま味とミルクの
まろやかさが広がる
キーマカレー。

価格190円

内容量130g ■エネルギー: 143kcal ■たんぱく質: 10.3g ■脂質: 6.4g ■炭水化物: 12.8g (糖質: 9.4g 食物繊維: 3.4g) ■食塩相当量: 2.0g ■カリウム: 348mg ■リン: 99mg



マイサイズ
いいね!プラス
★たんぱく質が気になる
方の
和風カレー
鶏野菜だしをかき
せたまろやかな味
わい。

価格190円

内容量130g ■エネルギー: 146kcal ■たんぱく質: 10.9g ■脂質: 7.8g ■炭水化物: 9.0g (糖質: 6.9g 食物繊維: 2.1g) ■食塩相当量: 1.5g ■カリウム: 256mg ■リン: 109mg



マイサイズ
いいね!プラス
★たんぱく質が気になる
方の
そばろ親子丼
鶏そばろと鰹だし
のうま味、ふんわり
たまごとじ。

価格190円

内容量140g ■エネルギー: 145kcal ■たんぱく質: 10.9g ■脂質: 6.2g ■炭水化物: 12.1g (糖質: 10.6g 食物繊維: 1.5g) ■食塩相当量: 1.9g ■カリウム: 241mg ■リン: 134mg



マイサイズ
いいね!プラス
★たんぱく質が気になる
方の
麻婆丼
こだわり豆腐に鶏
肉のうま味、豆板
醤のほどよい辛み。

価格190円

内容量130g ■エネルギー: 147kcal ■たんぱく質: 11.1g ■脂質: 7.3g ■炭水化物: 10.3g (糖質: 8.3g 食物繊維: 2.0g) ■食塩相当量: 1.9g ■カリウム: 233mg ■リン: 99mg



マイサイズ
マンナン
ごはん
マンナンヒカリ(大
塚食品が開発した
こんにやく生まれ
の米粒状加工食
品)と富山県産コ
シヒカリを使用。

価格150円

内容量140g ■エネルギー: 150kcal ■たんぱく質: 1.5g ■脂質: 0.3g ■炭水化物: 37.2g (糖質: 33.3g 食物繊維: 3.9g) ■食塩相当量: 0~0.1g ■カリウム: 3mg ■リン: 19mg



マイサイズ
おいしい
パスタ
小麦粉はデュラ
ム・セモリナ100%
使用。塩分0g。ペ
ンネタイプ。トレー
がそのままお皿代
わりに。

価格150円

内容量90g ■エネルギー: 142kcal ■たんぱく質: 5.4g ■脂質: 0.9g ■炭水化物: 29.2g (糖質: 27.1g 食物繊維: 2.1g) ■食塩相当量: 0g ■カリウム: 34mg ■リン: 69mg

マイサイズのいいところ

安心

もちろん! 全て
保存料・合成着色料は不使用

- 1 カロリー計算が簡単! 「ちょうどいい」がひと目でわかる
- 2 全てレンジ調理 レンジだから簡単・便利
- 3 塩分コントロール 塩分摂取量を把握しやすい
- 4 より健康に気を使うあなたへ マイサイズいいね!プラスシリーズ
- 5 毎日でも嬉しい充実のラインアップ 選べる楽しさ

今までの食事は
量もカロリーも
ちょっと多い、と
感じる方にぴったり。



塩分量を
アイコン化しています。



全て1ヶからのご購入が可能です。別途送料: 200円
但し、商品合計3,000円(税抜)以上ご購入の場合は送料無料。



電話0120-876-810(通話無料)

(株)はーと&はあとライフサポート

受付時間
(京都)9:00~17:30
(大阪北摂)9:00~19:00



所在地
(京都本社) 〒601-8141 京都市南区上鳥羽卯ノ花46
TEL.075-681-8101(代表) FAX.075-681-8102
(大阪北摂オフィス) 〒567-0875 大阪府茨木市若草町5番31号
TEL. 072-645-8101 FAX.072-645-8107
http://www.810810.co.jp

マイサイズ
いいね!プラス

ボンカレーの
大塚食品から

レトルト食品で手軽に

カロリー計算

塩分

たんぱく質

糖質

「ちょうどいい」がひと目でわかる

カロリー計算
しやすい!!



100kcal
シリーズ

150kcal
マンナンごはん

全てレンジ調理
だから簡単・便利!

レンジ加熱
40秒~1分40秒
出力500Wの場合。



毎日でも嬉しい充実のラインアップ

選べる楽しさ!



100kcal
マイサイズ

より健康に気を使うあなたへ

マイサイズ いいね!プラスシリーズ

塩分が
気になる方



塩分1g

1食置き換えておいしく塩分コントロール

たんぱく質を
とりたい方



たんぱく質10g

たんぱく質をしっかりとって、元気な毎日をも!

糖質が
気になる方



機能性表示食品

食後の血糖値が気になる方へお薦めします。

<届出表示>

本品には難消化性デキストリン(食物繊維として)が含まれます。難消化性デキストリン(食物繊維として)は食事由来の糖質の吸収を抑制することにより、食後の血糖値の上昇をおだやかにする機能があることが報告されています。



パスタソース

調理別



どんぶりの類

調理別



野菜はこーりです