

スムースグルメセットプラス ラインナップ



魚

SGセットプラス さばの味噌煮

主菜：さばの味噌煮
 付け合せ：いんげん, 大根
 副菜：きんぴらごぼう
 副菜：里芋のずんだ和え
 栄養価： ★品番50200001
 [エネルギー]257kcal [たんぱく質]13.5g
 [脂質]13.7g [炭水化物]21.1g
 [食塩相当量] 1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し:25分



New

魚

SGセットプラス たら柚庵焼き風

主菜：たら柚庵焼き風
 付け合せ：長ネギ, たけのこ
 副菜：紅白なます
 副菜：かぼちゃの小倉あん
 栄養価： ★品番50200023
 [エネルギー]256kcal [たんぱく質]13.8g
 [脂質]13.2g [炭水化物]20.7g
 [食塩相当量]1.1g
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し:25分



魚

SGセットプラス あじの塩焼き風

主菜：あじの塩焼き風
 付け合せ：いんげん, にんじん
 副菜：里芋といかの煮物
 副菜：たまごのみぞれあん
 栄養価： ★品番50200003
 [エネルギー]250kcal [たんぱく質]15.4g
 [脂質]14.9g [炭水化物]13.9g
 [食塩相当量]1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し:25分



魚

SGセットプラス カレイのクリーム煮

主菜：カレイのクリーム煮
 付け合せ：ほうれん草, パプリカ(黄)
 副菜：じゃがいものコンソメ風
 副菜：フロッキーのトマトソースかけ
 栄養価： ★品番50200005
 [エネルギー]251kcal [たんぱく質]15.8g
 [脂質]14.9g [炭水化物]15.1g
 [食塩相当量] 1.2g
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し:25分



魚

SGセットプラス 鮭のタルタルソース

主菜：鮭のタルタルソース
 付け合せ：ほうれん草
 副菜：キャベツのコンソメ煮
 副菜：かぼちゃの蜂蜜生姜
 栄養価： ★品番50200015
 [エネルギー]266kcal [たんぱく質]13.5g
 [脂質]15.8g [炭水化物]19.4g
 [食塩相当量]1.4g
 レンジ調理時間：2分40秒 蒸し:25分



魚

SGセットプラス 白身魚の中華あん

主菜：白身魚の中華あん
 付け合せ：ピーマン, 椎茸, にんじん
 副菜：チキンと枝豆のサラダ
 副菜：さつまいもの蜜かけ
 栄養価： ★品番50200018
 [エネルギー]270kcal [たんぱく質]15.6g
 [脂質]14.6g [炭水化物]21.4g
 [食塩相当量]1.3g
 レンジ調理時間：2分00秒 蒸し:25分



魚

SGセットプラス 海鮮と野菜の中華旨煮

主菜：海鮮と野菜の中華旨煮
 具材：エビ, イカ, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん
 副菜：里芋とかぼちゃのそぼろあん
 副菜：椎茸の照り煮
 栄養価： ★品番50200019
 [エネルギー]255kcal [たんぱく質] 16.9g
 [脂質]13.5g [炭水化物]18.7g
 [食塩相当量]1.5g
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し:25分



魚

SGセットプラスエビのチリソース

主菜：エビのチリソース
 付け合せ：いんげん, たまご
 副菜：キャベツとにんじんのマヨサラダ
 副菜：スイートかぼちゃ
 栄養価： ★品番50200020
 [エネルギー]255kcal [たんぱく質]14.4g
 [脂質]14.7g [炭水化物]17.9g
 [食塩相当量] 1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し:25分



卵

SGセットプラス ふくさたまご風

主菜：ふくさたまご風
 具材：たまご, 枝豆, 椎茸, にんじん
 副菜：里芋と昆布の照り煮
 副菜：カリフラワーの明太マヨサラダ
 栄養価： ★品番50200004
 [エネルギー]260kcal [たんぱく質]13.9g
 [脂質]15.6g [炭水化物]18.0g
 [食塩相当量]1.3g
 レンジ調理時間：2分50秒 蒸し:25分



卵

SGセットプラスオムレツプレート

主菜：オムレツプレート
 付け合せ：カリフラワー, フロッキー
 副菜：枝豆とエビのサラダ
 副菜：なすのバター醤油
 栄養価： ★品番50200006
 [エネルギー]268kcal [たんぱく質]13.6g
 [脂質]18.0g [炭水化物]13.6g
 [食塩相当量]1.1g
 レンジ調理時間：2分00秒 蒸し:25分

スムースグルメセットとは

簡単・べんりで扱いやすい!

温めるだけ!

Point
1

様々なコストを
低減!

時間

経費

- ・下処理
- ・調理, 盛付け, 洗浄
- ・食材購入, 保管
- ・献立作成
など

- ・食材ロス
- ・下処理のゴミ
- ・洗浄や調理の
水光熱費
など



皿盛り調理マニュアル

皿盛りすると、おいしそう! が倍増



凍結状態で、ソースごと
容器からはずす



容器に盛り付け、ラップをかけるか
蒸気が入らないようにフタをする

盛り付けイメージ



加熱調理
電子レンジ

※冷凍ストックすれば、
急な食事の対応にも便利



SGセットプラス 筑前煮
 主菜：筑前煮
 具材：チキン、ごぼう、れんこん、椎茸、にんじん
 副菜：ブロッコリーの卵あんかけ
 副菜：里芋の明太マヨソース
 栄養価： ★品番50200008
 [エネルギー]265kcal [たんぱく質]14.9g
 [脂質]15.7g [炭水化物]18.0g
 [食塩相当量]1.2g
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



SGセットプラス 豚肉の生姜焼き風
 主菜：豚肉の生姜焼き風
 付け合せ：キャベツ
 副菜：ひじき煮
 副菜：さつまいもの蜜がけ
 栄養価： ★品番50200012
 [エネルギー]252kcal [たんぱく質]13.7g
 [脂質]13.4g [炭水化物]21.0g
 [食塩相当量]1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



SGセットプラス 牛肉のみぞれ煮
 主菜：牛肉のみぞれ煮
 付け合せ：椎茸、ほうれん草
 副菜：きんぴらごぼう
 副菜：かぼちゃのごま和え
 栄養価： ★品番50200014
 [エネルギー]261kcal [たんぱく質]13.6g
 [脂質]14.2g [炭水化物]21.5g
 [食塩相当量]1.3g
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



SGセットプラス 肉じゃが
 主菜：肉じゃが
 具材：ポーク、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ
 副菜：ひじきとれんこんの胡麻マヨ和え
 副菜：ブロッコリーの鰹風味
 栄養価： ★品番50200013
 [エネルギー]260kcal [たんぱく質]13.5g
 [脂質]15.4g [炭水化物]17.8g
 [食塩相当量]1.4g
 レンジ調理時間：2分10秒 蒸し：25分



SGセットプラス ビーフステーキ風
 主菜：ビーフステーキ風
 付け合せ：カリフラワー、にんじん
 副菜：いんげんとコーンのコンソメソース
 副菜：明太マヨポテト
 栄養価： ★品番50200011
 [エネルギー]261kcal [たんぱく質]13.4g
 [脂質]15.9g [炭水化物]17.0g
 [食塩相当量]1.4g
 レンジ調理時間：2分40秒 蒸し：25分



SGセットプラス チキンのトマト煮込み
 主菜：チキンのトマト煮込み
 付け合せ：ブロッコリー
 副菜：鮭とパプリカのマリネ
 副菜：ポテトのクリームソースかけ
 栄養価： ★品番50200010
 [エネルギー]253kcal [たんぱく質]14.4g
 [脂質]14.9g [炭水化物]17.0g
 [食塩相当量]1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し：25分



SGセットプラス ビーフカレー
 主菜：ビーフカレー
 具材：ビーフ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん
 副菜：カリフラワーと枝豆のサラダ
 副菜：トマトのマリネ
 栄養価： ★品番50200009
 [エネルギー]257kcal [たんぱく質]13.3g
 [脂質]15.7g [炭水化物]17.9g
 [食塩相当量]1.4g
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



SGセットプラス 鶏の照焼き風
 主菜：鶏の照焼き風
 付け合せ：長ネギ、にんじん
 副菜：きゅうりとひじきの酢の物
 副菜：ふるふき大根
 栄養価： ★品番50200021
 [エネルギー]259kcal [たんぱく質]13.4g
 [脂質]14.2g [炭水化物]20.0g
 [食塩相当量]1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し：25分



SGセットプラス ホイコーロー
 主菜：ホイコーロー
 具材：ポーク、ピーマン、キャベツ
 副菜：なすと赤パプリカの中華サラダ
 副菜：かぼちゃの蜂蜜生姜
 栄養価： ★品番50200017
 [エネルギー]254kcal [たんぱく質]13.1g
 [脂質]14.9g [炭水化物]18.7g
 [食塩相当量]1.2g
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し：25分



SGセットプラス 豚肉のねぎ塩たれ
 主菜：豚肉のねぎ塩たれ
 付け合せ：ほうれん草
 副菜：エビのタルタル
 副菜：スイートかぼちゃ
 栄養価： ★品番50200022
 [エネルギー]265kcal [たんぱく質]14.7g
 [脂質]15.7g [炭水化物]17.7g
 [食塩相当量]1.2g
 レンジ調理時間：2分40秒 蒸し：25分

Point 2 飲み込み易い物性

[硬さ]だけではなく、
 [付着性][凝集性]にも着目し、
飲み込み易さに配慮しています。

[付着性] 口中での貼り付き
 [凝集性] 口中でのまとまり易さ
 [硬さ] 軟らかさ

Point 3 こだわりの美味しさ

- ・素材の味わい、香り、彩りそのままムース仕立て。
- ・飽きが来ないよう、多彩な味付けにしています。

トレーのまま食べれば
 洗浄要らず！

パッケージサイズ
 縦14cm×横24cm×高さ2.4cm

※皿盛り写真は全て盛付例です ※メニュー、栄養価は変更することがあります。※1個当り/栄養分析は、文部科学省より提供を受けた栄養分析値「七訂食品標準成分表」を基に計算しています。



お届け方法

1. お好みセレクト

- 20種類の中から好きな商品・個数をお選びください。
- 1食からお届けします。

▶1食 税抜540円（税込583円）配送料 1回 税抜400円（税込440円）

※注文総額が、税抜5,500円（税込5,940円）以上ご購入の場合は配送料無料。

2. おまかせ定期便

Aコース（7食セット） 税抜3,990円（税込4,309円）・配送料込

Bコース（14食セット） 税抜7,210円（税込7,786円）・配送料込

●Aコース・Bコースとも、商品の選択は当社にお任せいただきます。

●お客様のご指定の曜日に、毎週7食（Aコース）または14食（Bコース）ずつお届けします。

★商品のお届け：午前または午後のご指定をお願いします。但し、配達時間のご指定はお受けできません。

★配達時ご不在の場合、不在票を入れて持ち帰ります。お客様より当日時間内の再配達のご連絡があれば再配達でお届けいたします。ご連絡がない場合は、有料キャンセル（配達代として税込440円）となります。商品代は頂きませんが、ご指定曜日には必ずご在宅ください。

*再配達は、当日1回のみのお受けとなります。

★サービスの停止・再開・お届け日変更等をご希望の場合は、前々日（2日前）のお昼12時までにご連絡ください。

調理方法

電子レンジ



袋の端をハサミで少し切り
電子レンジ(500W)で表示の
時間を目安に加熱してください。

蒸し器



袋を開けずに、蒸し器(弱火)で
表示の時間を目安に加熱してください。

- 調理器具、個数により異なります。
- 加熱しすぎないようにご注意ください。

お届け・ご利用上の注意

- スムースグルメセットは全商品冷凍でお届けします。
- 配達時間のご指定はお受けできません。
- お受け取り後は速やかに冷凍（-18℃以下）で保存して下さい。
- 加熱後はできるだけお早めにお召し上がりください。
- 食事介助が必要な方は飲み込む力に個人差があるので、飲み込むまで必ず様子を見守ってください。
- むせた場合は直ちにご利用をおやめください。
- 召し上がる方の飲み込み状況によって、適する食品や食べ方が異なります。医師や専門家と相談の上、それぞれに合ったものをお選びください。

ご注文・お問合せ



株式会社 はーと&はあと ライフサポート



0120-876-810（通話無料）

受付時間（年中無休）9:00～17:30

〈本社〉〒601-8133京都市南区上鳥羽藁田町19番地
TEL075-681-8101/FAX075-681-8102