

100円 or 200円のメニューがズラリ!

レンチン食堂 メニューリスト

好きな商品を選んで代金箱へ入金、もしくは専用アプリから決済

※商品がない場合もございます。ご了承ください

※取り扱い商品は予告なく変更させていただく場合があります

100円
ワンコイン
100円均一
コーナー

カルピスバーガー 1個(130g)=261kcal 電子レンジ:3分30秒(500W)	牛すきやきライスバーガー 1袋(250g)=228kcal 電子レンジ:3分30秒(500W)	えびと野菜の彩りピラフ 1袋(250g) 100g=143kcal 電子レンジ:4分30秒(500W)
鶏ごぼうごはん 1袋(250g) 100g=173kcal 電子レンジ:4分(500W)	えびチャーハン 1袋(250g) 100g=161kcal 電子レンジ:5分(500W)	炒飯 1袋(250g) 100g=174kcal 電子レンジ:4分40秒(500W)
ピビンバ 1袋(250g) 100g=168kcal 電子レンジ:4分30秒(500W)	レンジで簡単 きのこおこわ 1食(200g)=271kcal 電子レンジ:2分20秒(500W)	3種の雑穀おにぎり 1袋(2個入り) 1個(80g)=130kcal 電子レンジ:1個/1分40秒、2個/3分(500W)
炒飯(カリフラワーライス入) 1袋(250g) 100g=144kcal 電子レンジ:4分40秒(500W)	肉まん 1個(80g)=205kcal 電子レンジ:1分50秒(500W)	ふわモチ肉まん 1個(80g)=197kcal 電子レンジ:1分50秒(500W)
チキンライス 1袋(250g) 100g=172kcal 電子レンジ:4分30秒(500W)	味付ビーフン(えび・卵入) 1食(200g)=306kcal 電子レンジ:4分40秒(500W)	たこ焼き(6個) 1袋(152g) たこ焼き6個=172kcal、ソース1袋=33kcal、青のり1袋 電子レンジ:6個/3分(500W)

200円
コイン2枚
200円均一
コーナー

懐かしのナポリタン 1食(270g)=381kcal 電子レンジ:5分30秒(500W)	明太子スパゲティ 1食(270g)=470kcal 電子レンジ:5分(500W)
ミートソーススパゲティ 1食(260g)=442kcal 電子レンジ:5分(500W)	上海焼そば 1食(250g)=320kcal 電子レンジ:5分(500W)
台湾まぜそば 1食(250g(細)170g、具入りたれ80g)=339kcal 電子レンジ:4分30秒(500W)	四川風汁なし担々麺 1食(80g)=422kcal 電子レンジ:4分(500W)
チキンカレー 1食(180g)=313kcal 電子レンジ:3分50秒(500W)	キーマカレー 1食(170g)=318kcal 電子レンジ:4分(500W)
中華丼の具 1食(200g)=156kcal 電子レンジ:紙皿に移し5分(500W)	レンジ用牛丼の素 1食(140g)=179kcal 電子レンジ:3分20秒(500W)
レンジでポテトグラタン 1食(200g)=274kcal 電子レンジ:6分(500W)	レンジでミートドリア 1食(190g)=298kcal 電子レンジ:5分30秒(500W)
レンジ用トマト煮込みハンバーグ 1食160g(ハンバーグ約80g、ソース約80g)=213kcal 電子レンジ:4分30秒(500W)	鶏ひき肉の麻婆なす 1食(150g)=155kcal 電子レンジ:紙皿に移し4分(500W)
お好み焼き(豚玉) 1袋(220g)=354kcal 電子レンジ:5分(500W)	レンジでえびグラタン 1食(250g)=320kcal 電子レンジ:6分30秒(500W)
北の大地のチーズカレードリア 1食(150g)=252kcal 電子レンジ:3分30秒(500W)	レンジ用デミハンバーグ 1食150g(ハンバーグ約100g、ソース約50g)=259kcal 電子レンジ:4分30秒(500W)
甘からごまチキン(さき肉使用) 1袋 150g(6~10個) 100g=221kcal 電子レンジ:2個/1分、6個/2分40秒(500W)	つくね串(タレ) 1袋(5本入り) 1本(約30g)=46kcal 電子レンジ:2本/1分30秒、5本/3分20秒(500W)

湯せん調理

おきにいりごはん 1食(200g)=336kcal 電子レンジ:2分30秒(500W)	発芽玄米ごはん 金のいぶき 1食(150g)=216kcal 電子レンジ:2分(500W)	もち麦ごはん 1食(180g)=248kcal 電子レンジ:2分(500W)
具ごろごろビーフカレー 1食(200g)=180kcal 電子レンジ:2分(500W)	おからクッキー(チョコ&オートミール) 1袋8個入り(5.5g)=29kcal	だし香る 即席生みそ汁 35g(調味みそ16g×2食、わかめのみそ汁1食=33kcal、ほうれん草のみそ汁1食=31kcal、熟湯160mlを注ぎよくかきまぜる)
たっぷり具材のミネストローネ 1食(180g)=110kcal 電子レンジ:紙皿に移し2分(500W)	塩ラーメン 1食(111g)=330kcal 鍋で煮る(袋麺)	クイックスープ(コンチキコンソメ) 1食(20g)=83kcal チキンコンソメ 1本(8g)=26kcal 熱湯150mlを注ぎよくかきまぜる

※商品解凍後はすみやかに召し上がりください。 ※写真は盛付例です。カレーのご飯や一部の副材・具材はついておりません。

このマークが目印です! **Remake BODY** 糖質コントロールシリーズ

- 糖質が低く美味しく健康的なメニュー
- 当社商品製造時に化学的合成添加物を使用しません
- 当社商品と比較して30%糖質OFF

30%糖質OFF

※商品解凍後はすみやかに召し上がりください。 ※写真は盛付例です。カレーのご飯や一部の副材・具材はついておりません。

100円
ワンコイン
100円均一
コーナー

レンジ用チキンナゲット(BBQソース付) 1袋(110g) ナゲット100g=193kcal、BBQソース1袋10g=14kcal 電子レンジ:5個/2分(500W)	レンジ用鶏もも唐揚げ 1袋60g(2~3個)=103kcal 電子レンジ:2個/2分、3個/2分15秒(500W)	レンジで簡単メンチカツ 1袋 100g(2個) 1個(50g)=118kcal 電子レンジ:1個/1分10秒、2個/1分30秒(500W)
チキンミートボール(3個) 1袋(65g)=99kcal 電子レンジ:2分40秒(500W)	湯せんで簡単!骨取りさばの塩焼き 1袋80g(2切) 100g=241kcal 電子レンジ:紙皿に移し2分(500W)	湯せんで簡単!骨取りさばの西京焼き 1袋80g(2切) 100g=306kcal 電子レンジ:紙皿に移し2分(500W)
さばの味噌煮(骨なし) 1袋(80g(さば60g、みそ20g))=229kcal 電子レンジ:2分(500W)	野菜たっぷり! きびなの南蛮漬 1袋(140g) 100g=88kcal 電子レンジ:紙皿に移し2分(500W) または冷蔵庫解凍	レンジで手軽に!8種類の温野菜 1袋(100g)=53kcal 電子レンジ:2分(500W)
ひじきの五目煮 1袋(70g)=118kcal 電子レンジ:2分(500W)	切り干し大根煮 1袋(60g)=130kcal 電子レンジ:2分(500W)	彩りうの花 1袋(90g)=124kcal 電子レンジ:2分(500W)
さつま芋の甘煮 1袋90g(7~8個)=115kcal 電子レンジ:2分(500W)	酒粕と味噌の食べるスープ 1袋(180g)=119kcal 電子レンジ:紙皿に移し4分30秒(500W)	とうもろこしの冷製スープ 1袋(145g)=83kcal 冷蔵庫や流水で解凍する
手焼き小倉きんつば(1個) 1個(55g)=129kcal 電子レンジ:1個/40秒 または室温解凍	大福もち(草・粒あん)・豆大福(粒あん)セット 1袋(2個入り)大福もち1個(50g)=129kcal 豆大福1個(50g)=129kcal 室温解凍	水いちご(1袋) 1袋(60g)=29kcal そのままか、牛乳で希釈
ストロベリーチーズアイスクリーム 1個(80ml)=103kcal	アーモンドバナナアイスクリーム 1個(80ml)=123kcal	ひとくちチョコアイス(バナナ) 1個(12ml)=44kcal
大人の氷カフェ(1袋) 1袋(60g)=8kcal 牛乳で希釈	バーレーグリーン(青汁) 1袋(36ml)=17kcal そのままか、水または牛乳で希釈	ひとくちチョコアイス(イチゴ) 1個(12ml)=40kcal
ひとくちチョコアイス(抹茶) 1個(12ml)=46kcal		

湯せん調理

北海道とかち枝豆 1袋(200g) 可食部100g=158kcal 電子レンジ:100g/1分30秒、200g/2分30秒(500W) または室温解凍	きんぴらごぼう 1袋(60g)=71kcal 電子レンジ:2分(500W)
かぼちゃの冷製スープ 1袋(145g)=84kcal 冷蔵庫や流水で解凍する	
簡単おつまみ焼豚スライス 1袋50g(2~3枚)=118kcal 冷蔵庫解凍または紙皿に移しレンジで1分(500W)	さばの漬け焼 ~ごま風味~ 1袋(80g)=163kcal 電子レンジ:3分(500W)
築前煮 1袋(90g)=104kcal 電子レンジ:2分(500W)	肉包子(パオズ) 1袋(8個入り) 1個(25g)=45kcal 電子レンジ:4個/2分30秒、8個/4分30秒(500W)
えびシューマイ 1袋(10個入り) 1個(18g)=31kcal 電子レンジ:6個/2分30秒、10個/4分30秒(500W)	
大粒肉焼売 1袋(6個入り) 1個(36g)=100kcal 電子レンジ:3個/3分、6個/4分30秒(500W)	肉焼売 1袋(8個入り) 1個(18g)=35kcal 電子レンジ:4個/2分、8個/3分30秒(500W)
マンゴー(ダイスカット) 1袋(200g) 100g=68kcal 冷蔵庫解凍	アジャンブルー(種ぬき) 1袋(200g) 100g=223kcal 冷蔵庫解凍
ブルーベリー 1袋(200g) 100g=49kcal 冷蔵庫解凍	

200円
コイン2枚
200円均一
コーナー

ORGANIC16 1缶(160g)=81.6kcal 16種のオーガニック原料を使用した野菜と果実のミックスジュース	シリカウォーター 1本(500ml)
おきにいりごはん 1食(200g)=336kcal 電子レンジ:2分30秒(500W)	発芽玄米ごはん 金のいぶき 1食(150g)=216kcal 電子レンジ:2分(500W)
もち麦ごはん 1食(180g)=248kcal 電子レンジ:2分(500W)	
具ごろごろビーフカレー 1食(200g)=180kcal 電子レンジ:2分(500W)	おからクッキー(チョコ&オートミール) 1袋8個入り(5.5g)=29kcal
だし香る 即席生みそ汁 35g(調味みそ16g×2食、わかめのみそ汁1食=33kcal、ほうれん草のみそ汁1食=31kcal、熟湯160mlを注ぎよくかきまぜる)	たっぷり具材のミネストローネ 1食(180g)=110kcal 電子レンジ:紙皿に移し2分(500W)
塩ラーメン 1食(111g)=330kcal 鍋で煮る(袋麺)	クイックスープ(コンチキコンソメ) 1食(20g)=83kcal チキンコンソメ 1本(8g)=26kcal 熱湯150mlを注ぎよくかきまぜる

200円

100円

湯せん調理

常温品コーナー ※取り扱い商品は予告なく変更させていただきます

湯せん調理 = 本来は湯せん調理の商品ですが、レンジでもおいしく召し上がりいただけます。