

# welldish SANSAI

一汁三菜

1Buy Just  
25 or 50 PHP

## How to eat

1. Pay money
2. Take out the dish from the package and move it into a packing tray.
3. Put it in a microwave for a few minutes. (500w 1 min).

SANSAIのお惣菜は、**タンパク質グループ** となるメインのおかずと **ビタミン・ミネラルのグループ** の副菜がセットになっているため、簡単にバランスのとれた理想的な食事が完成します。日本食を中心としているため、カロリーを気にせずお召し上がりいただけます。

### 主菜



#### 鯖の塩焼き

ジューシーな鯖を、シンプルな塩焼きで。鯖本来のうま味をお楽しみください。

**タンパク質** 166Kcal (50 PHP)



#### 油淋鶏

揚げた鶏肉に刻んだネギと醤油ベースのたれをトッピング。香ばしい香りをお楽しみください。

**タンパク質** 166Kcal (50 PHP)



#### 餃子

たっぷりのキャベツと豚肉の旨みがぎゅっとつまった一品です。

**タンパク質** 154Kcal (50 PHP)



#### 白身魚の西京焼き

白身魚を味噌で漬け込み、西京焼きにしました。日本の伝統的な味を楽しむことができます。

**タンパク質** 177Kcal (50 PHP)



#### チキンガーリックステーキ

鶏もも肉を、ガーリックとローズマリー風味で調理しました。

**タンパク質** 197Kcal (50 PHP)



#### チャーシュー

じっくり煮込んだ豚肉で、ラーメンにも使用される一品です。

**タンパク質** 172Kcal (50 PHP)

### ケーキ&パン



#### キャロットケーキ

キャロットはカロテンが含まれており、免疫力をアップさせ病気を予防したり、肌の調子をよくしたり、便秘解消などに効果的です。

(50 PHP)

### 惣菜



#### きんぴら

しっかり味がしみ込んだ、日本の伝統的な家庭料理を、お手軽にお楽しみください。

**ビタミン  
ミネラル** 123Kcal (25 PHP)



#### 味付たまご

しっかりとタレに漬け込んだ、本格的な味の絶品味付け卵です。

**ビタミン  
ミネラル** 146Kcal (25 PHP)



#### 温野菜アソート

栄養たっぷりの温野菜。野菜本来のうま味をお楽しみください。

**ビタミン  
ミネラル** 98Kcal (25 PHP)



#### 筑前煮

日本伝統の味付けを、フィリピンにて再現しました。フィリピンならではの食材もお楽しみください。

**ビタミン  
ミネラル** 122Kcal (25 PHP)



#### マカロニサラダ

野菜を多く入れることでマカロニのカロリーをダウン。小腹がすいたときの炭水化物補給には、野菜も一緒に取れるマカロニサラダがおすすめです。

**ビタミン  
ミネラル** 202Kcal (25 PHP)

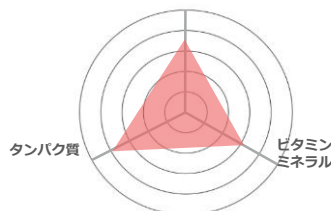


#### ブロッコリーのナムル

ビタミンcをたっぷり含んだブロッコリーを、食べやすいナムルにして作りしました。

**ビタミン  
ミネラル** 82Kcal (25 PHP)

炭水化物



## 炭水化物グループ

お好みで**お米やパン**などの主食と合わせてお召し上がりください。

3つのグループの食材で栄養バランスの良い一食になります。

# welldish SANSAI

一汁三菜

1Buy Just  
25 or 50 PHP

## How to eat

1. Pay money
2. Take out the dish from the package and move it into a packing tray.
3. Put it in a microwave for a few minutes. (500w 1 min).

SANSAI is one set of **the protein group food** and **the vitamins and minerals group food**.  
With your rice or bread, your meal will be good balanced one. And all dishes are healthy, you don't need to worry about the calorie.

### Main Dish



#### Grilled mackerel with salt

Juicy mackerel cooked with simple seasoning. Please enjoy the original taste of mackerel.

**Protein** 166Kcal (50 PHP)



#### Crispy fried chicken with fragrant sauce

This is eastern Chinese, flavored tender and juicy chicken.

**Protein** 166Kcal (50 PHP)



#### Gyo-za (fried pork dumplings)

Cabbage contains plenty of dietary fiber and gastrointestinal-friendly

**Protein** 154Kcal (50 PHP)



#### Grilled white fish with miso paste

Pickled white fish with miso and baked it. You can enjoy the traditional Japanese taste.

**Protein** 177Kcal (50 PHP)



#### Chicken garlic steak

Cooked chicken thigh with garlic and rosemary flavor.

**Protein** 197Kcal (50 PHP)



#### Roasted Pork Fillet

It ensures the crispy and char-grilled outer edges we love so much, and a tender, juicy and moist pork meat.

**Protein** 172Kcal (50 PHP)

### Side dish



#### Chopped Burdock root

It is a little sweet side dish which fit well with any main dish,

**Vitamins Minerals** 123Kcal (25 PHP)



#### Ramen Egg

This flavorful soft boiled eggs with custard like egg yolk soaked in soy sauce and mirin, used for topping or enjoyed as a snack

**Vitamins Minerals** 146Kcal (25 PHP)



#### Steamed vegetables assorted

Steamed vegetables have a lot of nutrition. Please taste the original taste of vegetables.

**Vitamins Minerals** 98Kcal (25 PHP)



#### Simmered Root Vegetables with Chicken

The flavor is combination of dashi, soy sauce, mirin, sake and sugar but the ingredients are stir-fried first to give richness.

**Vitamins Minerals** 122Kcal (25 PHP)



#### Macaroni salad

Macaroni salad with vegetables is healthy and stuffy! Please substitute for a snack.

**Vitamins Minerals** 202Kcal (25 PHP)



#### Seasoned Broccoli

Broccoli that contains plenty of vitamin C with soy sauce and sesame oil taste.

**Vitamins Minerals** 147Kcal (25 PHP)

### Cake & Bread



#### Carrot cake Slice

Carrot contains carotene which is effective for improving immunity and conditioning of the skin, preventing diseases, relieving constipation.

(50 PHP)

## Carbohydrate Group

Enjoy dishes with your rice or bread.

Your meal will be perfect with 3 groups of food.

