



やわらか食・介護食・ 健康管理食



うす味で
やわらかめの
おいしい食事が
食べたい

カロリーや
塩分を抑えた
料理を作るのは
たいへん



やわらか食

- ・やわらか普通食

健康を気づかうシニア世代の方に
やわらかく仕上げたうす味で栄養バランスの
よい食事です。



介護食

- ・きざみ食
- ・ムース食

かむ力、飲み込む力の弱い方に
できあがったおかずを食べやすく加工
しました。



健康管理食

- ・カロリー調整食
- ・たんぱく調整食

糖尿病や腎臓病が気になる方に
カロリーやたんぱく質を調整した
メニューです。

ご利用は

5日分からご注文OK!(1日あたり2食、計10食分から)

「どのコースがいいの?」という方もお気軽にお問い合わせください!
担当者が訪問し、直接ご相談をお受けいたします。

※糖尿病の方、腎臓病の方、透析をされている方は事前に
主治医・栄養士にご相談ください。

お届けは

おいしさそのまま冷蔵でお届け!

クロネコ・クール便(冷蔵)にてお届けいたします。

詳しくは夕食宅配までお電話ください

2・3月 振替案内のお知らせ

引落日 2月12日(木)引落

請求期間 12月22日(月)~1月23日(金)

再請求 2月27日(金)
手数料がかかります。(200円)

引落日 3月12日(木)引落

請求期間 1月26日(月)~2月20日(金)

再請求 3月27日(金)
手数料がかかります。(200円)

※引落日に口座引き落としされなかった場合に再請求を致します。
(一部の金融機関では再請求できないところもあります。)

※口座引き落としされなかった場合、次回引き落としに手数料がかかります。(200円)

※2回目の口座引き落としができない場合は、夕食宅配のご利用をストップさせて頂きます。

お弁当の変更・中止は

0120-4884-16

必ずお届け前週の火曜日・18時までにご連絡ください。
(急な入院などの場合もご連絡ください。)

キリトリ

メニューに関するご意見などお寄せください。
記入後は、キリトリ線で切り離し配達スタッフにお渡しください。



2月 メニュー表

おかず・ご飯付コース



メニューの見方

主食 / ★デザート
主菜
副菜
副菜
おかずコースのみ
カロリーなど

ウラ面もご覧ください

2・3月 振替のお知らせ

引落日 2月12日(木)引落

請求期間 12月22日(月)~1月23日(金) 4週間分

引落日 3月12日(木)引落

請求期間 1月26日(月)~2月20日(金) 4週間分

※口座引き落としされなかった場合、次回引き落としに手数料がかかります。(200円)

月	火	水	木	金
2/2	3	4	5	6
【白飯】★イチゴ杏仁 【アジの塩焼き】【大根煮他】 【揚げギョーザ】 【チンゲン菜ともやしの紅生姜和え】 【マカロニカルボナーラ】おかずのみ	【おかかご飯】 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【コーンたっぷりコロッケ】 【肉団子と野菜の旨煮】玉ねぎ、ピーマン 【白菜と小松菜の和え物】おかずのみ	【白飯】 【肉じゃがコロッケ】 【白菜と蒸し鶏の煮物】 【大根なます】 【竹輪とワカメのおかか和え】おかずのみ	【白飯】 【和風ポトフ】じゃが芋、ウインナー他 【小松菜の玉子とじ】 【メンマとワカメの中華煮】 【焼きビーフ】おかずのみ	【白飯】 【ミートソースハンバーグ】 【きんぴらごぼう】 【白和え】 【コーンと枝豆の味噌マヨサラダ】おかずのみ
熱量 240 kcal タンパク質 11.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 207 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 208 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 230 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 276 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.1 g
9	10	11 建国記念の日	12	13
【白飯】 【トンカツ】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【玉葱とカニカママヨ和え】 【南瓜と枝豆煮 ダシあん】おかずのみ	【白飯】 【おでん】大根、こんにゃく、厚揚げなど 【野菜かき揚げ】 【いんげんの味噌煮】 【紅白なます】おかずのみ	【白飯】 ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 【メバルの生姜煮】蒸し鶏と春雨サラダ 【ツナマカロニナポリタン】 【白菜ひじき煮】 【こんにゃく甘辛炒め】おかずのみ	【わかめご飯】 【豚肉と野菜炒め】 【ひじき大豆煮】 【さつまいもの甘露煮】 【チンゲン菜と人参のおひたし】おかずのみ	【白飯】★ミニチョコブラウニーケーキ 【天ぷら盛合せ】えび、南瓜等 人気 【焼き豆腐と大根の旨煮】 【菜の花のおひたし】 【ポテトサラダ】おかずのみ
熱量 260 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 208 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 8.4 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 204 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 5.7 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 258 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 291 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 1.8 g
16	17	18	19	20
【高菜ご飯】 【肉団子の黒酢豚風】 【タラコソーススパゲティ】 【山菜とピーマンの胡麻ドレッシング】 【カニカマとカリフラワーの柚子風味和え】 おかずのみ	【白飯】 【たらの煮つけ】【切干サラダ】 【揚げ茄子の甘辛煮】 【もやしと竹輪のチリソース和え】 【キャベツと刻み昆布の甘酢】おかずのみ	【白飯】 【ホワイトソースオムレツ】 【野菜コロッケ】 【高野と人参の含め煮】 【さつま揚げとワケギの味噌和え】おかずのみ	【白飯】★フルーツゼリー 【ロールキャベツ】 【エビカツタルタルソース】 【オクラとカニカマの中華風サラダ】 【三色ピーマンの塩昆布和え】おかずのみ	【白飯】 【味噌カツ チキン】人気 【タケノコの炒り煮】 【ブロッコリーとシラスのシソ風味】 【大豆のトマト煮込み】おかずのみ
熱量 282 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 215 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 281 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 225 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 239 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.1 g
23 天皇誕生日	24	25	26	27
【白飯】 ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 【キーマカレー風】鶏ミンチ・れんこん他 【揚げ野菜のオニオンソース】(じゃが芋、人参他) 【ツナキャベツサラダ】 【いんげんの胡麻照り焼き】おかずのみ	【白飯】★ブチシュークリーム 【煮しめ】がんも・かぼちゃ他 【アジフライ】 【小松菜と揚げの煮びたし】 【卯の花】おかずのみ	【白飯】 【チヂミ&ジャージャー麺】 【枝豆の玉子とじ】 【大根葉とタケノコのナムル】 【高野煮】おかずのみ	【白飯】 【南瓜コロッケと銀ヒラスの香草焼き】 【鶏団子のケチャップ煮】 【切干大根の酢味噌和え】 【揚げ茄子のカニ風味あんかけ】おかずのみ	【ゆかりご飯】 【麻婆茄子】 【春雨とニラの炒めもの】 【ほうれん草のお浸し】 【揚げシユーマイ】おかずのみ
熱量 262 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 233 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 238 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 7.0 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 269 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 256 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.7 g

●お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召し上がりください。

●容器は直接火にかけず、電子レンジで500W:1分30秒~2分、600W:1分15秒~1分40秒程度温めてください。

●食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承ください。

●お米は国産米であり、約140gです。熱量(カロリー)は140gあたり235kcalです。

●栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。

●栄養成分値はおかずのみの値です。

●本製造工場では、卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生等を含む製品を生産しています。

●『★デザート』の表記はデザートのご提供となります。誤ってレンジにかけないでください。

空容器は、次回の配達時に回収しますので『洗剤』で軽く洗ってご返却下さい。(容器内にゴミがない状態でお返しくださいますようご協力おねがいします。)

• • • • ▲ ご注意ください • • • •

メニュー変更、中止などの場合は、お届け前週の火曜日18時までにご連絡ください。
火曜日18時を過ぎますと、次週以降の変更ができなくなります。変更期日を過ぎた変更につきましては、代金をお支払い頂くことになります。予約注文のためご了承ください。

お問い合わせ 月曜日~金曜日[9:00~18:00]



0120-4884-16

2
月おかずたっぷりコース
メニュー表

振替のお知らせ

詳しいご案内は裏面にあります。
※ご入金は引き落とし日、前日までにお願いします。2
・
3
月

引落日 2月12日(木) 求期期間 12月22日(月)~1月23日(金)

4週間分

引落日 3月12日(木) 求期期間 1月26日(月)~2月20日(金)

4週間分

月	火	水	木	金
2/ 2	3	4	5	6
イワシつみれの塩ちゃんこ風 鶏のトマトソースがけ 春雨の炒め物 カニカマポテトサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 ナスのおろし煮 五目豆煮 カリフラワーのシーザードレッシング和え 熱量 443kcal タンパク質 21.8g 脂質 28.2g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 3.3g	チャーシューと大根煮 チンゲン菜の炒め物 切干大根のごま和え ひじきとベーコンの炒め物 さつまいものレモン果汁煮 里芋のわさびマヨネーズ和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め 高野豆腐の煮物 熱量 386kcal タンパク質 10.5g 脂質 17.9g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 3.3g	カレイの甘酢あんかけ 蒸し鶏の油淋鶏風 もやしとツナの中華煮 大根のそぼろあんかけ 炊き合わせ(椎茸・ふき) わかめの煮物 オクラとカニカマ梅おかか和え きのこと人参の炒め物 熱量 474kcal タンパク質 20.7g 脂質 21.0g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 4.1g	チーズハンバーグ 野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め 明太マカロニサラダ 切干大根の洋風炒め かぼちゃの和風煮 細切昆布煮 ナスの中華風揚げ浸し 熱量 508kcal タンパク質 12.0g 脂質 28.5g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 4.1g	エビのチリソース添え まぜそば風 ツナとごぼうのきんぴら 厚あげと大根の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 人参しりしり もずくときゅうりの酢の物 きのこの生姜和え 熱量 482kcal タンパク質 13.6g 脂質 33.4g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 3.5g
9 鶏のバジルソース 干しエビと白菜の炒め物 ポテト明太バター風味和え ナスの玉子とじ 山菜ごぼう 厚あげと人参の煮物 キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え 熱量 524kcal タンパク質 24.4g 脂質 40.6g 炭水化物 18.0g 食塩相当量 2.8g	サバの塩焼き 照り焼きつくね 卵の花とひじきの和え物 チンジャオこんにゃく 小松菜と人参の煮浸し 玉ねぎとベーコンの炒め物 じゃがいものハニーマスターと和え おろしえのき茸 熱量 599kcal タンパク質 21.9g 脂質 41.4g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 3.9g	11 建国記念の日 とんかつ ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 厚あげのエビあんかけ ほうれん草と人参のごま和え しゅうまい 人参のナムル いんげんのしそおかか和え わかめと玉葱の和え物 白菜のわさびチーズマヨネーズ 熱量 466kcal タンパク質 12.4g 脂質 24.2g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 3.2g	12 ミネストローネ風 切干大根のそぼろ炒め 玉子ともやしのツナ炒め れんこんのごま煮 さつまいもサラダ キャベツとコーンの豆乳炒め カリフラワーの和風マリネ ピーマンと人参のスタミナ炒め 熱量 443kcal タンパク質 12.1g 脂質 22.6g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 4.0g	13 牛とコーンの醤油だれがけ イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ 小松菜の煮物 きんぴらごぼうのマヨネーズ和え ひじきのごま炒め 炊き合わせ(こんにゃく・人参) きゅうりと大根のしそぶりかけ和え ちくわとわかめのキムチ風味 熱量 490kcal タンパク質 8.7g 脂質 35.2g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.3g
16 豆腐のキムチ鍋風 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め たらこスパゲティ 大根の甘酢漬け ブロッコリーのたまごとじ ちくわのしそぶりかけマヨネーズ和え ほうれん草ときのこの煮物 きゅうりとハムの中華サラダ 熱量 470kcal タンパク質 15.4g 脂質 33.2g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 4.0g	酢鶏 大根のカニカマあんかけ ごぼうのナムル マカロニサラダ 小松菜とベーコンのシーザードレッシング和え ナスの生姜かつお削り節和え エリンギともやしのバター醤油風味炒め こんにゃくのどて煮風 熱量 544kcal タンパク質 13.7g 脂質 31.8g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 3.9g	18 メルルーサのみぞ風味焼き 鶏つくねのきのこソースがけ 洋風おから 人参とツナの金平 厚あげのチリソース 白菜の酢の物 いんげんの梅マヨネーズ和え チンゲン菜と人参の煮浸し 熱量 481kcal タンパク質 21.1g 脂質 27.6g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 3.6g	19 豚と玉ねぎのトマトソース炒め オムレツのあんかけ チャプチエ キャベツのカレー炒め ごぼうとちくわのおかか煮 カリフラワーの塩昆布和え ナスの揚げ浸し うぐいす豆 熱量 420kcal タンパク質 11.6g 脂質 27.0g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.8g	20 天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・オクラ) 肉団子の和風玉ねぎソース和え ひじき煮 大根サラダ 野菜のナムル 炊き合わせ(こんにゃく・椎茸) もやしとわかめの酢の物 ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 熱量 489kcal タンパク質 13.2g 脂質 27.8g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 3.8g
23 天皇誕生日 牛すき焼き かつおコロッケ 和風スパゲティ チンゲン菜の煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 大根とツナの炒め煮 大豆のトマトソース炒め オクラとわかめの青じそドレッシング和え 熱量 437kcal タンパク質 11.5g 脂質 25.6g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 2.1g	24 カレイの唐揚げ チーズ鶏つくね 白菜とあげの煮浸し ほうれん草とベーコンの中華煮 大根の煮物 里芋のキムチたれ きゅうりとわかめの酢の物 いんげんと塩昆布の和え物 熱量 482kcal タンパク質 22.4g 脂質 24.5g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 3.2g	25 きのことチキンのカレー もやしと玉子のあんかけ 人参とさつま揚げの金平 カルボナーラパスタサラダ がんもと人参の煮物 ナスの田楽 蒸し鶏とピーマンの中華風 春雨の梅和え 熱量 469kcal タンパク質 19.3g 脂質 30.3g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 3.4g	26 エビのマヨネーズソース添え 大根の中華そぼろあん 卵の花 枝豆ポテトサラダ 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め しゅうまいのチリソース ひじきの和え物 なます 熱量 465kcal タンパク質 10.3g 脂質 21.7g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 3.5g	27 豚しゃぶ(ごまだれ) 野菜しんじょう 焼きそば ふきと人参の煮物 もやしとあげのオイスターソース炒め ピーマンのおかか煮 オクラとえのき茸のさっぱり和え わかめとカニカマの和え物 熱量 483kcal タンパク質 14.0g 脂質 30.3g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.7g

●お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の22時までにお召し上がりください。
●容器は直接火にかけず、フタを外し、ラップをかけずに電子レンジで500W:2分程度温めてください。

●栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。
●本製造工場では、卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生等を含む製品を生産しています。
●食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承ください。

空容器は、次回の配達時に回収しますので『洗剤』で軽く洗ってご返却下さい。(容器内にゴミがない状態でお返しくださいますようご協力おねがいします。)

● ● ● ● △ ご注意ください ● ● ● ●

メニュー変更、中止などの場合は、お届け前週の火曜日18時までにご連絡ください。
火曜日18時を過ぎますと、次週以降の変更ができなくなります。変更期日を過ぎた変更につきましては、代金をお支払い頂くことになります。予約注文のためご了承ください。

お問い合わせ 月曜日~金曜日[9:00~18:00]



0120-4884-16