



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

6・7月 振替案内のお知らせ

引落日 6月12日(金)引落

請求期間 4月27日(月)~5月22日(金)

再請求 6月29日(月)
手数料がかかります。(200円)

引落日 7月13日(月)引落

請求期間 5月25日(月)~6月19日(金)

再請求 7月27日(月)
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いただきます。

・・・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。)

メニューに関すること、その他ご意見などしお寄せください。
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。



6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

6・7月 振替のお知らせ

※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)

引落日 6月12日(金)引落 請求期間 4月27日(月)~5月22日(金) 4週間分

引落日 7月13日(月)引落 請求期間 5月25日(月)~6月19日(金) 4週間分

月	火	水	木	金
6/1	2	3	4	5
主食 【白飯】 主菜 【ポトフ】じゃがいも、大根、ウインナー他 副菜 【春巻き】 副菜 【ほうれん草とコーンのバターソテー風】 副菜 【わかめとかまぼこの含め煮】おかずのみ 熱量 242 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.0 g	【鮭ごはん】 【ギョーザの豚骨スープあんかけ】 【野菜とこんにゃくのオイスターソース煮】 【白菜とワカメのしそ風味】 【春菊ツナマヨサラダ】おかずのみ 熱量 244 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【ピーマン肉詰めフライ】 【ミートスパゲティ】 【菜の花と人参ナムル】 【チンゲン菜とコーンのお浸し】おかずのみ 熱量 263 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】★プチシュー 【肉豆腐】 【タケノコの炒り煮】 【インゲンの胡麻サラダ】 【カリフラワーのキムチやし和え】おかずのみ 熱量 213 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 11.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【サーモンフライ タルタルソース】 【鶏団子のケチャップ煮】 【玉ねぎと竹輪の和風ドレッシング和え】 【五目豆】おかずのみ 熱量 277 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 2.1 g
8	9	10	11	12
主食 【白飯】 主菜 【豚肉の生姜焼き風】 副菜 【大根のおかか和え】 副菜 【竹輪の磯辺揚げ】 副菜 【キャベツとひじき煮】おかずのみ 熱量 265 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】★マンゴープリン 【ホワイトソースオムレツ】 【切干大根のそぼろ煮】 【マカロニのトマトケチャップ煮】 【コンニャクの白和え】おかずのみ 熱量 226 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g	【ゆかりご飯】 【すき焼き風コロッケ】 【かぼちゃと生姜天の煮物】 【カリフラワーとインゲン胡麻和え】 【菜の花とカニカマの和え物】おかずのみ 熱量 296 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 3.0 g	【白飯】 【アジの香草焼き】[さつま揚げと刻み昆布の中華和え] 【ゴーヤチャンプル】 【山菜の甘酢和え】 【さつまいもの甘露煮】おかずのみ 熱量 257 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】 【炊き合わせ】がんと大根他 【イカ寄せフライ】 【メンマの中華和え】 【竹輪と分葱の味噌和え】おかずのみ 熱量 223 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.6 g
15	16	17	18	19
主食 【白飯】★わらび餅(きなこ) 主菜 【麻婆豆腐】 副菜 【野菜かき揚げ】 副菜 【肉団子と野菜の旨煮】玉ねぎ、ピーマン 副菜 【小松菜と揚げの和え物】おかずのみ 熱量 268 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 33.2 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【味噌カツ】 【梅ひじき煮】 【キノコとキャベツのコールスロー】 【いんげんの胡麻照焼】おかずのみ 熱量 254 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 41.6 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【サバの味噌煮】【青菜の胡麻和え】 【豚肉と揚げナスの甘辛煮】 【ジャーマンポテト】 【キャベツとピーマンの甘酢和え】おかずのみ 熱量 280 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.9 g	【高菜ご飯】 【チャプチェ】鶏ミンチ・人参 【エビカツ オーロラソース】 【ふるふき大根】 【チンゲン菜とタケノコの中華だし風味】おかずのみ 熱量 219 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 6.6 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【天ぷら盛合せ】エビ、ちくわ他 【卵の花】 【枝豆とツナの味噌マヨサラダ】 【カニカマとブロッコリーの酢の物】おかずのみ 熱量 279 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 44.3 g 食塩相当量 1.9 g
22	23	24	25	26
主食 【白飯】 主菜 【やきそば&目玉焼き風オムレツ】 副菜 【カレーコロッケ】 副菜 【菜の花のお浸し】 副菜 【がんも煮】おかずのみ 熱量 295 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】 【メバルの生姜煮】【蒸し鶏と白菜のシーザーサラダ】 【ブロッコリーの玉子とじ】 【紅白なます】 【いんげんのピリ辛和え】おかずのみ 熱量 201 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【ミートソースハンバーグ】 【炊き物】ごぼう天、レンコン他 【シェルマカロニサラダ】 【梅酢れんこん】おかずのみ 熱量 274 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【チキン南蛮風】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【オクラとワカメのおかか和え】 【大豆と野菜のクリーム煮】おかずのみ 熱量 250 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.8 g	【さつま芋ご飯】★フルーツゼリー 【厚揚げとナスの和風おろしあんかけ】 【アジフライ】 【千切り昆布煮】 【肉団子のケチャップ煮】おかずのみ 熱量 278 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.3 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お願いいたします。)

●●● ●●● ●●● ●●●

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となります。予約注文のためご了承ください。

お問合せ 月曜日~金曜日 [9:00~18:00]

フリーコール 0120-4884-16



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。

引落日 6月12日(金) 請求期間 4月27日(月)~5月22日(金) 4週間分

引落日 7月13日(月) 請求期間 5月25日(月)~6月19日(金) 4週間分

月	火	水	木	金
6/1 鶏ときのこのバター醤油風味炒め 大根のあんかけ チンゲン菜と人参の煮浸し 椎茸といんげんの煮物 カリフラワーのシーザードレッシング和え チンジャオこんにゃく オクラの梅和え もずくときゅうりの酢の物 熱量 456kcal タンパク質 21.1g 脂質 29.8g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 3.6g	2 アジの照り焼き 肉団子の和風玉ねぎソース和え もやしと小松菜のキムチ風味炒め ごぼうのナムル 人参とさつまあげのきんぴら マカロニのトマトソース和え わかめと玉ねぎの和え物 白菜のわさびチーズマヨネーズ 熱量 420kcal タンパク質 19.6g 脂質 22.3g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 2.8g	3 とんかつ エビとチンゲン菜の炒め物 春雨の炒め物 ひじき煮 大根とツナのサラダ いんげんと塩昆布の和え物 花福豆 玉ねぎとベーコンの炒め物 熱量 481kcal タンパク質 14.5g 脂質 27.2g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 3.3g	4 カレイの甘酢あんかけ 照り焼き鶏つくね もやしとあげのオイスターソース炒め 人参のナムル ナスのそぼろあんかけ パンプキンサラダ 白菜人参サラダ わかめの柑橘ドレッシング和え 熱量 545kcal タンパク質 21.3g 脂質 31.3g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.9g	5 牛と玉ねぎの甘辛炒め 豆腐とカニカマの玉子とじ ませそば風 ブロッコリーのマリネ さつまいものいとこ煮 大根とツナの炒め煮 ちくわのしそマヨネーズ和え 小松菜のバター醤油風味炒め 熱量 525kcal タンパク質 15.2g 脂質 25.1g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 3.7g
8 寄せ鍋風(エビ) ソーセージ(トマトソース) 焼きそば ごぼうとちくわのおかか煮 ナスの酢味噌たれがけ ポテトサラダ もやしとわかめの酢の物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 熱量 483kcal タンパク質 12.6g 脂質 29.3g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 4.1g	9 鶏のジンジャーソテー 明石焼き もやしとツナの中華煮 ブロッコリーのシーザードレッシング和え 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め こんにゃくと野菜の煮物 白菜の酢の物 熱量 483kcal タンパク質 25.1g 脂質 32.3g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 2.5g	10 白身魚のマスタードソースがけ 野菜のそぼろあんかけ チャブチェ きんぴらごぼうのマヨネーズ和え ナスの青じそドレッシング和え 里芋のキムチたれがけ ほうれん草と人参のごま和え ピーマンのおかか浸し 熱量 520kcal タンパク質 12.8g 脂質 29.7g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 2.8g	11 トンテキ風 鶏ひき肉とニラの中華炒め ポテト明太バター風味和え カルボナーラパスタサラダ がんもとこんにゃくの煮物 玉ねぎとツナの中華和え いんげんの梅マヨネーズ和え わかめとカニカマの和え物 熱量 468kcal タンパク質 15.1g 脂質 34.3g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 3.2g	12 天ぷら(エビ・かぼちゃ・オクラ・サツマイモ) 麻婆豆腐 白菜とかまぼこの生姜あんかけ 切干大根とひじきの煮物 人参しりしり れんこんと小松菜のしそ和え 五目豆煮 ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 熱量 482kcal タンパク質 11.5g 脂質 25.8g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 3.2g
15 ハンバーグデミソース ちゃんぽん麺風 肉味噌ナムル 高野豆腐の煮物 キャベツのごまマヨネーズ和え 小松菜の煮浸し こんにゃくのどて煮風 切干大根のごま和え 熱量 478kcal タンパク質 15.5g 脂質 32.5g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 4.0g	16 エビのマヨネーズソース添え 梅じそつくね 白菜とあげの煮浸し しゅうまいチリソース 里芋のそぼろあんかけ 大豆のトマトソース炒め じゃこおろし れんこんとわかめのシーザードレッシング和え 熱量 454kcal タンパク質 16.1g 脂質 27.0g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 3.5g	17 チキンカツ 白身魚バーグのおろしポン酢がけ 炊き合わせ(大根・人参・椎茸) 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え 大学芋 ツナとごぼうのきんぴら カリフラワーの塩昆布和え なます 熱量 533kcal タンパク質 21.2g 脂質 33.2g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 3.2g	18 メバルの煮付け 豆腐チキン揚げ ちくわとキャベツの甘辛炒め 青梗菜の煮浸し 枝豆ポテトサラダ いんげんの卵の花和え れんこんのしそ和え きゅうりとわかめの酢の物 熱量 475kcal タンパク質 20.5g 脂質 25.1g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 2.8g	19 ポークカレー かぼちゃしんじょう 和風スパゲティ ブロッコリーの玉子とじ 明太マカロニサラダ 小松菜と人参の煮浸し きゅうりと大根のしそ和え 蒸し鶏とピーマンの中華風 熱量 496kcal タンパク質 14.8g 脂質 30.2g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.4g
22 サワラの塩麹焼き 照り焼き肉団子 麻婆春雨 ツナのごまだれサラダ キャベツの梅マヨネーズ和え 卵の花とひじきの和え物 長芋とほうれん草のナムル ごぼうの甘辛炒め 熱量 469kcal タンパク質 19.8g 脂質 31.0g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 3.6g	23 牛すき焼き 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 切干大根の煮物 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ キャベツとハムのサラダ いんげんのしそおかか和え 山菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 熱量 459kcal タンパク質 12.6g 脂質 31.1g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 2.9g	24 メルルーサのみそ風味焼き 厚あげのそぼろあん たらこスパゲティ じゃがいものバター風味和え キャベツとカニカマの豆乳サラダ コーン春雨サラダ オクラとカニカマの梅おかか和え ごぼうナムル 熱量 433kcal タンパク質 18.2g 脂質 27.4g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 3.3g	25 鶏の照り焼き カニ玉風オムレツ 炊き合わせ(がんも・こんにゃく・人参) カリフラワーの柚子胡椒マリネ 白菜とコーンの中華煮 マカロニサラダ オクラとわかめの青じそドレッシング和え れんこんのナムル 熱量 515kcal タンパク質 23.1g 脂質 35.1g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 2.2g	26 ミックスフライ(エビフライ・ホタテフライ) 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 高野豆腐の玉子とじ 小松菜とさつまあげの煮浸し もやしの梅おかか和え タラモサラダ 黒豆 いんげんのごま和え 熱量 501kcal タンパク質 17.7g 脂質 31.3g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 3.4g

- お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の22時までにお召上がりください。
- 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お願いいたします。)

●●● ●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となります。予約注文のためご了承ください。

お問合せ 月曜日~金曜日 [9:00~18:00]

フリーコール 0120-4884-16