



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

7・8月 振替案内のお知らせ

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 8月12日(水)引落

請求期間 6月22日(月)~7月24日(金)

再請求 8月27日(木)
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。



7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

7・8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 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

引落日 8月12日(水)引落 請求期間 6月22日(月)~7月24日(金) 5週間分

ウラ面もご覧ください

月	火	水	木	金
6/29	30	7/1	2	3
【白飯】 【厚揚げの和風きのこあんかけ】 【エビカツ】 【ポテトサラダ】 【竹輪と人参の煮物】 おかずのみ	【白飯】★プチシュークリーム 【豚キムチ風】 【チキンマカロニグラタン風】 【高野豆腐と人参の含め煮】 【玉子サラダ】 おかずのみ	【白飯】 【サーモンフライ タルタルソース】 【白菜と蒸し鶏の煮物】 【オクラとかまぼこの中華風サラダ】 【小松菜と揚げの煮びたし】おかずのみ	【白飯】 【油淋鶏】 【南瓜と里芋のバター煮】 【ナポリタンスパゲティ】 【カニカマとワカメのおかか和え】おかずのみ	【高菜ご飯】 【アジの香草焼き】【大根煮他】 【イカキャベツカツ】 【厚揚げ煮】 【カリフラワーのたらこ風味】おかずのみ
熱量 236 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 289 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 246 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 260 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 224 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.5 g
6	7	8	9	10
【白飯】★わらび餅(黒糖) 【和風ポトフ】ウインナー、大根、人参他 【おさつコロッケ】 【ピーマンと竹輪の和風ドレッシング和え】 【紅白なます】おかずのみ	【白飯】 【和風オニオンソースハンバーグ】 【大根とこんにゃくの煮物】 【春菊と錦糸玉子のお浸し】 【バターコーン】 おかずのみ	【白飯】 【肉豆腐】 【ジャーマンポテト】 【竹輪の甘辛煮】 【ブロッコリーとキクラゲの酢の物】おかずのみ	【ゆかりご飯】 【さわらの生姜煮】【鶏肉と春雨のしそ風味】 【たけのこ土佐煮】 【オクラとワカメのからし和え】 【ツナマヨサラダ】おかずのみ	【白飯】 【天ぷら盛合せ】 えび、南瓜等 【山菜と枝豆天の炊きあわせ】 【大豆のクリーム煮】 【卵の花】 おかずのみ
熱量 267 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 41.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 267 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 286 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 191 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 7.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 230 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 5.3 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.8 g
13	14	15	16	17
【白飯】 【ソーストンカツ】 【ミートスパゲティ】 【キャベツとワカメの酢味噌】 【カリフラワーのキムチ風】おかずのみ	【わかめご飯】 【炊きあわせ】がんも・大根他 【野菜かき揚げ】 【ブロッコリーのしお昆布和え】 【チンゲン菜とタケノコの中華和え】おかずのみ	【白飯】★プチシュークリーム 【ぶりの煮つけ】【ポテトサラダ】 【ウインナーと大根葉の和え物】 【ほうれん草とコーンのバターソテー風】 【玉ねぎと竹輪のゆず風味】おかずのみ	【白飯】 【キーマーカレー風】鶏ミンチ 【野菜コロッケ】 【白菜ひじき煮】 【山菜の甘酢和え】おかずのみ	【白飯】 【鶏のから揚げおろしポン酢】 【高野豆腐の玉子とじ】 【人参ナムル】 【ほうれん草とお揚げの煮びたし】おかずのみ
熱量 267 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 225 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 224 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 272 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 262 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
20 海の日	21	22	23	24
【白飯】 【ギョーザの豚骨スープあんかけ】 【ごぼう天煮】他 れんこん 【ブロッコリーとシラスのシソ風味】 【大豆とキャベツのトマト煮込み】おかずのみ	【白飯】 【タラのチリソース】 【大根と枝豆煮】 【えのきとソーセージの柚子ぼん酢和え】 【インゲンのごま和え】カズミ	【おかかご飯】 【鶏の天ぷら磯部揚げ】 【里芋と厚揚げ田楽】おかずのみ 【ツナキャベツサラダ】 【もやしの紅生姜和え】おかずのみ	【白飯】★マンゴープリン 【チヂミ&ジャージャー麺】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【さつまいもの甘露煮】 【しゅうまい】おかずのみ	【白飯】 【かぼちゃと大根のカレーそぼろ煮】 【アジフライ】 【もやしと竹輪のトマトソース和え】 【梅酢れんこん】おかずのみ
熱量 279 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 203 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 251 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 298 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 47.7 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 258 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.3 g
27	28	29	30	31
【白飯】 【メバルの味噌煮】【切干大根煮】 【インゲンチャンブル】 【南瓜のバター煮】 【チンゲン菜のお浸し】おかずのみ	【白飯】 【肉団子の黒酢酢豚風】 【春巻き】 【紅白なます】 【カニカマとワカメの中華煮】おかずのみ	【白飯】 【オムレツデミグラスソースかけ】 【コンニャクの白和え】 【千切り昆布煮】 【コーンといんげんのサラダ】おかずのみ	【鮭ごはん】 【チャブチェ】鶏ミンチ・人参 【イカ寄せフライ】 【小松菜ともやしの和え物】 【なすの味噌炒め】おかずのみ	【白飯】★わらび餅(きなこ) 【コーンたっぷりコロッケ】 【きんぴらごぼう】 【マカロニオーロラソースかけ】 【キャベツのゆかり和え】おかずのみ
熱量 216 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 288 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 243 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 248 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 276 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 2.0 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お願いいたします。)

..... ⚠️ 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。

お問合せ 月曜日~金曜日【9:00~18:00】

フリーコール

0120-4884-16

7月

おかずたっぷりコース
メニュー表

7・8月

振替のお知らせ

詳しいご案内は裏面にあります。
※ご入金引き落とし日、前日まで
をお願いします。

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

引落日

8月12日(水)

請求期間

6月22日(月)～7月24日(金)

5週間分

月	火	水	木	金
6/29	30	7/1	2	3
チーズハンバーグ はもしんじょう キャベツと塩昆布の炒め物 さつまいもと枝豆のサラダ こんにゃくと野菜の煮物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め わかめサラダ 大根の照り焼き風煮	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌 炊き合わせ(椎茸・大根・人参) さつまいもの旨煮 切干大根の柑橘ドレッシング和え ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ ピーマンのおかか浸し ひじきと根菜のサラダ	牛とコーンの醤油だれがけ エビのニラ玉炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 人参とツナのきんぴら いんげんの旨煮 小松菜のごま和え 長芋の梅和え もずくの酢の物	エビのチリソース添え チーズ鶏つくね チンゲン菜とあげの煮浸し バジルポテトサラダ ナスの生姜かつお削り節和え ピーマンともやしの炒め物 わかめの和え物 人参ときのこの塩だれ炒め	鶏のすだちおろしがけ しゅうまいのカニカマあんかけ キャベツとれんこんの塩だれ炒め ひじきとベーコンの炒め物 ふきと大根の味噌がけ 糸こんにゃくのおかか炒め 明太マカロニサラダ 春雨の梅和え
熱量 458kcal タンパク質 12.8g 脂質 27.3g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 3.6g	熱量 486kcal タンパク質 11.1g 脂質 27.1g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 2.2g	熱量 521kcal タンパク質 13.0g 脂質 33.8g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.6g	熱量 484kcal タンパク質 15.4g 脂質 25.7g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 3.4g	熱量 505kcal タンパク質 23.8g 脂質 34.4g 炭水化物 27.7g 食塩相当量 3.3g
6	7	8	9	10
さっぱり豚バラのすだちおろしがけ 干しエビとピーマンの炒め物 ほうれん草のクリームスパゲティ 春雨のわさびマヨネーズ和え ナスの田楽 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 椎茸の旨煮 オクラとカニカマの酢の物	海鮮と野菜の卵とじ(アサリ) コロッケ 炊き合わせ(がんも・人参・いんげん) 切干大根と昆布の酢の物 じゃがいものハニーマスタード和え レンコンと小松菜のしそふりかけ和え ブロッコリーのみそマヨネーズがけ ほうれん草と人参の煮浸し	牛ときのこのバターポン酢炒め 厚あげのエビあんかけ キャベツのカレー炒め ポテトサラダ 大根のそぼろあんかけ ひじきのマヨネーズ和え きのこの生姜和え きゅうりとハムの中華サラダ	カレイの甘酢あんかけ ポークビーンズ 人参しりしり ほうれん草の煮浸し 高野豆腐の煮物 玉ねぎとツナの中華和え おろしえのき茸 コーン春雨サラダ	鶏のトマトソースがけ 鮭フレークのみそ炒め 卵の花 さつまいもの味噌マヨネーズがけ 小松菜のバター醤油風味炒め 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え きんぴらごぼう ちくわとわかめのキムチ風味
熱量 435kcal タンパク質 12.0g 脂質 31.9g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 3.0g	熱量 472kcal タンパク質 12.8g 脂質 30.0g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 3.8g	熱量 476kcal タンパク質 11.6g 脂質 36.6g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 2.8g	熱量 442kcal タンパク質 21.4g 脂質 24.2g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 3.1g	熱量 506kcal タンパク質 22.4g 脂質 35.0g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.4g
13	14	15	16	17
ちゃんぽん風味炒め ジャージャー麺風 ツナと白菜煮 ピーマンのおろし和え 小松菜の卵の花和え じゃがいもの旨煮 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 きゅうりとカニカマの酢の物	チャーシューとニラもやし炒め 春巻き れんこんとちくわのバター風味炒め 里芋の味噌がけ 椎茸と高野豆腐の煮物 コーンポテトサラダ オクラとえのき茸の和え物 蒸し鶏とわかめの中華風和え物	サワラの南部焼き 梅じそ鶏つくね お麩の天ぷら もやしのマヨネーズ和え 人参のナムル ひじきのごま炒め ピーマンとツナの和え物 カリフラワーのたらこサラダ	牛皿風 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ 野菜とツナの炒め物 ブロッコリーのカニカマあんかけ マカロニのトマトソース和え いんげんのツナ和え オクラとじゃこの和え物 ほうれん草ときのこ煮	白身魚とエリンギの和風仕立て 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め 玉子と野菜の炒め物 和風ポテトサラダ ふろふき大根 キャベツとコーンの柑橘ドレッシング和え 春雨の酢の物 小松菜とあげの煮浸し
熱量 475kcal タンパク質 12.1g 脂質 31.5g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 4.1g	熱量 468kcal タンパク質 11.0g 脂質 29.6g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 3.8g	熱量 460kcal タンパク質 22.3g 脂質 31.0g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 2.6g	熱量 529kcal タンパク質 17.6g 脂質 31.7g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 3.6g	熱量 507kcal タンパク質 16.4g 脂質 30.2g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 3.7g
20 海の日	21	22	23	24
チキン南蛮 大根のエビあんかけ 玉子ともやしのツナ炒め ナスの揚げ浸し れんこんサラダ わかめとえのき茸の和え物 ほうれん草のごま和え ちくわとこんにゃくのきんぴら	メバルの中華あん 豆腐とチキン揚げ 人参ともやしの炒め物 しそふりかけポテトサラダ 切干大根の洋風炒め バジルカルボナーラサラダ えのき茸と小松菜の煮浸し キャベツとコーンの豆乳炒め	豚肉の生姜焼き オムレツのだしあんかけ ミートスパゲティ かぼちゃと人参の煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 ひじきの和え物 大根の甘酢漬け ピーマンと玉ねぎの酢の物	アジの塩麹焼き 切干大根のそぼろ炒め 小松菜とコーンの炒め物 ブロッコリーのおかか和え コールスローサラダ しゅうまい 金時豆 里芋のわさびマヨネーズ和え	肉じゃが あんかけ焼きそば キャベツときのこの塩麹炒め 大根とちくわの煮物 れんこんとそぼろのカレー炒め チンゲン菜の煮浸し 雷こんにゃく 蒸し鶏といんげんのマスタード和え
熱量 501kcal タンパク質 15.1g 脂質 34.1g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 2.9g	熱量 427kcal タンパク質 20.0g 脂質 21.1g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 2.8g	熱量 480kcal タンパク質 12.4g 脂質 19.6g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 4.1g	熱量 481kcal タンパク質 20.2g 脂質 31.0g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 2.2g	熱量 514kcal タンパク質 11.5g 脂質 26.5g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 2.5g
27	28	29	30	31
白身魚フライのタルタルソース添え 麻婆豆腐 炊き合わせ(大根・人参・ふき) ごぼうとちくわのおかか煮 さつまいものいとこ煮 わかめの煮物 オクラの梅和え 白菜のわさびチーズマヨネーズ	鶏の味噌煮込み いわしつみれのトマトソース もやしとあげのオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し いんげんの卵の花和え カニカマポテトサラダ 紫キャベツとひじきのサラダ きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え	八宝菜(エビ) 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め ひじき煮 大豆のトマトソース炒め わかめと玉ねぎの和え物 白菜人参サラダ れんこんのしそふりかけ漬け ほうれん草と人参の煮物	とんかつ もやしと玉子のカニカマあんかけ 洋風おから 里芋のキムチたれ ナスの酢味噌和え カリフラワーのシーザードレッシング和え 五目豆煮 大根とじゃこのポン酢和え	メルルーサの照り焼き 肉団子の和風玉ねぎソース和え 春雨の炒め物 マカロニサラダ 切干大根とひじきの煮物 糸こんにゃくのおかか炒め いんげんの梅マヨネーズ和え きゅうりとキャベツの酢の物
熱量 534kcal タンパク質 17.1g 脂質 28.8g 炭水化物 49.8g 食塩相当量 3.0g	熱量 519kcal タンパク質 26.9g 脂質 28.2g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 3.6g	熱量 538kcal タンパク質 12.1g 脂質 36.9g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 3.9g	熱量 465kcal タンパク質 12.5g 脂質 29.6g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 3.6g	熱量 443kcal タンパク質 17.5g 脂質 25.6g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 2.7g

- 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お願いいたします。)

..... ⚠️ 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】



0120-4884-16