4 April

ソフト御膳 やわらか食

価格表（税込価格）	都度購入	定期継続購入
5食	4,080円	4,010円
7食	5,620円	5,480円
14食	11,230円	10,800円

日	月	火	水	木	金	土

1 注文チェック欄 ☐
ぶり大根

●栄養価
エ:216kcal
蛋:10.5g
脂:8.7g
炭:23.6g
塩:1.3g
●献立
ぶり大根
ほうれん草のツナ和え
芋きんとん
●小麦・乳

2 注文チェック欄 ☐
ねぎ塩豚ロース

●栄養価
エ:201kcal
蛋:9.8g
脂:9.6g
炭:19.0g
塩:1.3g
●献立
ねぎ塩豚ロース
ほうれん草のごま和え
さつま芋の蜜煮
●小麦・乳

3 注文チェック欄 ☐
厚揚げの彩り炒め

●栄養価
エ:185kcal
蛋:8.5g
脂:10.8g
炭:12.6g
塩:1.2g
●献立
厚揚げの彩り炒め
かぼちゃ煮
ほうれん草の卵和え
●小麦・乳・卵

4 注文チェック欄 ☐
さばの味噌煮

●栄養価
エ:259kcal
蛋:10.0g
脂:17.8g
炭:14.6g
塩:1.7g
●献立
さばの味噌煮
キャベツと炒り卵の和風コンソメ
たらこのポテトサラダ
●小麦・乳・卵

5 注文チェック欄 ☐
チキンの照焼き風

●栄養価
エ:241kcal
蛋:10.7g
脂:13.9g
炭:16.9g
塩:1.6g
●献立
チキンの照焼き風
たらこマカロニ
ほうれん草と卵の和え物
●小麦・乳・卵

6 注文チェック欄 ☐
にしんの旨煮

●栄養価
エ:206kcal
蛋:10.1g
脂:13.0g
炭:12.7g
塩:1.3g
●献立
にしんの旨煮
ポテトのマヨソースがけ
キャベツの中華和え
●小麦・乳・卵

7 注文チェック欄 ☐
かつ煮

●栄養価
エ:241kcal
蛋:10.4g
脂:13.8g
炭:17.1g
塩:1.7g
●献立
かつ煮
ひじきの煮物
ブロッコリーのおかか和え
●小麦・乳・卵

8 注文チェック欄 ☐
白身魚の天ぷら

●栄養価
エ:243kcal
蛋:8.5g
脂:13.7g
炭:20.7g
塩:1.4g
●献立
白身魚の天ぷら
かぼちゃのごま和え
ひじきの煮物
●小麦・乳

9 注文チェック欄 ☐
鶏と野菜の煮物

●栄養価
エ:188kcal
蛋:8.8g
脂:7.5g
炭:20.7g
塩:1.7g
●献立
鶏肉と野菜の煮物
菜の花とひじきの和風和え
さつま芋の甘煮
●小麦・乳

10 注文チェック欄 ☐
豆腐バーグゆずおろしあん

●栄養価
エ:254kcal
蛋:10.3g
脂:16.1g
炭:16.5g
塩:1.7g
●献立
豆腐バーグゆずおろしあん
たらマヨマカロニ
人参と卵の中華和え
●小麦・乳・卵

11 注文チェック欄 ☐
洋食プレート

●栄養価
エ:200kcal
蛋:9.2g
脂:12.4g
炭:12.9g
塩:1.7g
●献立
洋食プレート
ほうれん草のコンソメソテー
じゃが芋のミルク煮
●小麦・乳・卵

12 注文チェック欄 ☐
肉じゃが

●栄養価
エ:195kcal
蛋:9.7g
脂:8.2g
炭:19.5g
塩:1.5g
●献立
肉じゃが
キャベツの中華和え物
ブロッコリーのおかか和え
●小麦・乳

13 注文チェック欄 ☐
あじの南蛮漬け

●栄養価
エ:197kcal
蛋:9.9g
脂:9.5g
炭:17.6g
塩:1.5g
●献立
あじの南蛮漬け
大根の肉味噌ゆず風味
いんげんと卵の和え物
●小麦・乳・卵

14 注文チェック欄 ☐
コロッケカレー

●栄養価
エ:276kcal
蛋:12.5g
脂:14.8g
炭:23.7g
塩:1.7g
●献立
コロッケカレー
ブロッコリーの卵あん
キャベツとツナの温サラダ
●小麦・乳・卵

15 注文チェック欄 ☐
さばつみれと大根煮物

●栄養価
エ:192kcal
蛋:10.1g
脂:4.7g
炭:25.8g
塩:1.3g
●献立
さばつみれと大根の煮物
オクラのおかか和え
さつま芋のレモン煮
●小麦・乳

16 注文チェック欄 ☐
鮭バーグのちゃんちゃん焼き風

●栄養価
エ:243kcal
蛋:10.0g
脂:12.2g
炭:22.4g
塩:1.5g
●献立
鮭バーグのちゃんちゃん焼き風
かぼちゃの小倉あん
ブロッコリーのおかか和え
●小麦・乳・卵

17 注文チェック欄 ☐
ハンバーグイタリアン

●栄養価
エ:246kcal
蛋:10.4g
脂:15.7g
炭:15.6g
塩:1.1g
●献立
イタリアンハンバーグ
チーズソースマカロニ
ほうれん草と炒り卵のソテー風
●小麦・乳・卵

18 注文チェック欄 ☐
麻婆豆腐

●栄養価
エ:183kcal
蛋:10.1g
脂:11.3g
炭:9.5g
塩:1.4g
●献立
麻婆豆腐
ほうれん草のツナクリーム和え
白菜と人参の甘酢あん
●小麦・乳

19 注文チェック欄 ☐
ホワイトシチュー

●栄養価
エ:219kcal
蛋:10.8g
脂:12.3g
炭:16.4g
塩:1.1g
●献立
ホワイトシチュー
キャベツとツナの和え物
かぼちゃのそぼろあん
●小麦・乳・卵

20 注文チェック欄 ☐
おでん

●栄養価
エ:194kcal
蛋:9.3g
脂:9.0g
炭:18.2g
塩:1.2g
●献立
おでん
かぼちゃのずんだソース
しらす入り卵蒸し
●小麦・乳・卵

21 注文チェック欄 ☐
豚肉の生姜焼き

●栄養価
エ:211kcal
蛋:9.7g
脂:10.1g
炭:20.1g
塩:1.1g
●献立
豚の生姜焼き
ほうれん草のツナ和え
さつま芋のレモン煮
●小麦・乳

22 注文チェック欄 ☐
たらバーグの中華あん

●栄養価
エ:240kcal
蛋:11.2g
脂:14.9g
炭:14.6g
塩:1.5g
●献立
たらバーグの中華あん
麻婆豆腐
ポテトサラダ
●小麦・乳・卵

23 注文チェック欄 ☐
すき煮

●栄養価
エ:208kcal
蛋:9.2g
脂:10.6g
炭:17.7g
塩:1.8g
●献立
すき煮
ブロッコリーの卵あん
たらこのポテトサラダ
●小麦・乳・卵

24 注文チェック欄 ☐
オムレツトマトソース

●栄養価
エ:201kcal
蛋:9.9g
脂:9.3g
炭:18.8g
塩:1.2g
●献立
オムレツトマトソース
ツナクリームマカロニ
ブロッコリーのコンソメ煮
●小麦・乳・卵

25 注文チェック欄 ☐
ぶり大根

●栄養価
エ:216kcal
蛋:10.5g
脂:8.7g
炭:23.6g
塩:1.3g
●献立
ぶり大根
ほうれん草のツナ和え
芋きんとん
●小麦・乳

26 注文チェック欄 ☐
ねぎ塩豚ロース

●栄養価
エ:201kcal
蛋:9.8g
脂:9.6g
炭:19.0g
塩:1.3g
●献立
ねぎ塩豚ロース
ほうれん草のごま和え
さつま芋の蜜煮
●小麦・乳

27 注文チェック欄 ☐
厚揚げの彩り炒め

●栄養価
エ:185kcal
蛋:8.5g
脂:10.8g
炭:12.6g
塩:1.2g
●献立
厚揚げの彩り炒め
かぼちゃ煮
ほうれん草の卵和え
●小麦・乳・卵

28 注文チェック欄 ☐
さばの味噌煮

●栄養価
エ:259kcal
蛋:10.0g
脂:17.8g
炭:14.6g
塩:1.7g
●献立
さばの味噌煮
キャベツと炒り卵の和風コンソメ
たらこのポテトサラダ
●小麦・乳・卵

29 注文チェック欄 ☐
チキンの照焼き風

●栄養価
エ:241kcal
蛋:10.7g
脂:13.9g
炭:16.9g
塩:1.6g
●献立
チキンの照焼き風
たらこマカロニ
ほうれん草と卵の和え物
●小麦・乳・卵

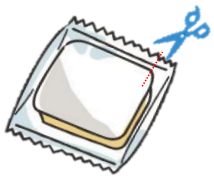
30 注文チェック欄 ☐
にしんの旨煮

●栄養価
エ:206kcal
蛋:10.1g
脂:13.0g
炭:12.7g
塩:1.3g
●献立
にしんの旨煮
ポテトのマヨソースがけ
キャベツの中華和え
●小麦・乳・卵

噛む力が弱くなった方でも安心して楽しく
美味しく召し上がれるよう、見た目はそのまま「やわらかく」
「口の中でまとまりやすく」仕上げました。
噛みやすく「食べる満足感」を大切に、やわらかさ、
味わいとともに食欲をそそる色、形など、
仕上がりにも配慮しました。
お肉、お魚は素材の風味を残しながら、
スプーンでつぶせるやわらかさ。
根菜などの固い野菜は食べやすく煮込み、
葉物など繊維の多い野菜は噛みやすく刻んでいます。

おいしいお召し上がり方

①冷凍庫から取り出し、
袋の端を切る



②レンジでチン！
※電子レンジ使用時間は目安です。
機種・使用年数などにより
異なる場合がございます。

③出来上がり！！
お皿に移し替えてお召し上がりください。
容器のままで召し上がる場合は
箸などでほぐしてください。

※ソフト御膳（やわらか食）ご利用上の注意
・スプーンでつぶしながら食べる等の処置が
必要な場合がございます。
・飲み込む力や噛む力が弱い方が
お召し上がりになる場合は、医師、栄養士、
言語聴覚士などの専門家へご相談ください。
・お召し上がりになる際は、のどに詰まらせたり、
むせない様に十分ご注意ください。

●栄養価について
エ:エネルギー、蛋:たんぱく質、脂:脂質、炭:炭水化物、塩:食塩相当量です。
●アレルゲンについて
アレルゲンは特定原材料のみ記載しております。

※注文チェック欄について
注文した日にチェックを入れると注文を忘れず、便利です。
※背景がピンク色の日は弊社休業日です。
※お届け商品は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

タイヘイ株式会社