

5食	3,920円	定期継続購入 3,860円
7食	5,400円	5,250円
14食	10,800円	10,380円

日	月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>オムレットマトソース</p> <p>●栄養価 工:201kcal 蛋:9.9g 脂:9.3g 炭:18.8g 塩:1.2g</p> <p>●献立 オムレットマトソース ツナクリームマカロニ ブロッコリーのコンソメ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>2</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>ぶり大根</p> <p>●栄養価 工:216kcal 蛋:10.5g 脂:8.7g 炭:23.6g 塩:1.3g</p> <p>●献立 ぶり大根 ほうれん草のツナ和え 芋きんとん</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>3</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>ねぎ塩豚ロース</p> <p>●栄養価 工:201kcal 蛋:9.8g 脂:9.6g 炭:19.0g 塩:1.3g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>4</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>厚揚げの彩り炒め</p> <p>●栄養価 工:185kcal 蛋:8.5g 脂:10.8g 炭:12.6g 塩:1.2g</p> <p>●献立 厚揚げの彩り炒め かぼちゃ煮 ほうれん草の卵和え</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>5</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>さばの味噌煮</p> <p>●栄養価 工:259kcal 蛋:10.0g 脂:17.8g 炭:14.6g 塩:1.7g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>6</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>チキンの照焼き風</p> <p>●栄養価 工:241kcal 蛋:10.7g 脂:13.9g 炭:16.9g 塩:1.6g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>7</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>にしんの旨煮</p> <p>●栄養価 工:206kcal 蛋:10.1g 脂:13.0g 炭:12.7g 塩:1.3g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>8</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>かつ煮</p> <p>●栄養価 工:241kcal 蛋:10.4g 脂:13.8g 炭:17.1g 塩:1.7g</p> <p>●献立 かつ煮 ひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>9</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>白身魚の天ぷら</p> <p>●栄養価 工:243kcal 蛋:8.5g 脂:13.7g 炭:20.7g 塩:1.4g</p> <p>●献立 白身魚の天ぷら かぼちゃのごま和え ひじきの煮物</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>10</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>鶏と野菜の煮物</p> <p>●栄養価 工:188kcal 蛋:8.8g 脂:7.5g 炭:22.7g 塩:1.7g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>11</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>豆腐バーグゆずおろしあん</p> <p>●栄養価 工:254kcal 蛋:10.3g 脂:16.1g 炭:16.5g 塩:1.7g</p> <p>●献立 豆腐バーグゆずおろしあん たらこマヨマカロニ 人参と卵の中華和え</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>12</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>洋食プレート</p> <p>●栄養価 工:200kcal 蛋:9.2g 脂:12.4g 炭:12.9g 塩:1.7g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>13</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>肉じゃが</p> <p>●栄養価 工:195kcal 蛋:9.7g 脂:8.2g 炭:19.5g 塩:1.5g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>14</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>あじの南蛮漬け</p> <p>●栄養価 工:197kcal 蛋:9.9g 脂:9.5g 炭:17.6g 塩:1.5g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>15</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>コロッケカレー</p> <p>●栄養価 工:276kcal 蛋:12.5g 脂:14.8g 炭:23.7g 塩:1.7g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>16</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>さばつみれと大根煮物</p> <p>●栄養価 工:192kcal 蛋:10.1g 脂:4.7g 炭:25.8g 塩:1.3g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>17</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>鮭バーグのちゃんちゃん焼き風</p> <p>●栄養価 工:243kcal 蛋:10.0g 脂:12.2g 炭:22.4g 塩:1.5g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>18</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>ハンバーグイタリアン</p> <p>●栄養価 工:246kcal 蛋:10.4g 脂:15.7g 炭:15.6g 塩:1.1g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>19</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>麻婆豆腐</p> <p>●栄養価 工:183kcal 蛋:10.1g 脂:11.3g 炭:9.5g 塩:1.4g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>20</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>ホワイトシチュー</p> <p>●栄養価 工:219kcal 蛋:10.8g 脂:12.3g 炭:16.4g 塩:1.1g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>21</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>おでん</p> <p>●栄養価 工:194kcal 蛋:9.3g 脂:9.0g 炭:12.2g 塩:1.2g</p> <p>●献立 おでん かぼちゃのずんだソース しらす入り卵蒸し</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>22</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>●栄養価 工:211kcal 蛋:9.7g 脂:10.1g 炭:20.1g 塩:1.1g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>23</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>たらバーグの中華あん</p> <p>●栄養価 工:240kcal 蛋:11.2g 脂:14.9g 炭:14.6g 塩:1.5g</p> <p>●献立 たらバーグの中華あん 麻婆豆腐 ポテトサラダ</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>24</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>すき煮</p> <p>●栄養価 工:208kcal 蛋:9.2g 脂:10.6g 炭:17.7g 塩:1.8g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>25</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>オムレットマトソース</p> <p>●栄養価 工:201kcal 蛋:9.9g 脂:9.3g 炭:18.8g 塩:1.2g</p> <p>●献立 オムレットマトソース ツナクリームマカロニ ブロッコリーのコンソメ煮</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>26</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>ぶり大根</p> <p>●栄養価 工:216kcal 蛋:10.5g 脂:8.7g 炭:23.6g 塩:1.3g</p> <p>●献立 ぶり大根 ほうれん草のツナ和え 芋きんとん</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>27</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>ねぎ塩豚ロース</p> <p>●栄養価 工:201kcal 蛋:9.8g 脂:9.6g 炭:19.0g 塩:1.3g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳</p>	<p>28</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>厚揚げの彩り炒め</p> <p>●栄養価 工:185kcal 蛋:8.5g 脂:10.8g 炭:12.6g 塩:1.2g</p> <p>●献立 厚揚げの彩り炒め かぼちゃ煮 ほうれん草の卵和え</p> <p>●小麦・乳・卵</p>
<p>29</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>さばの味噌煮</p> <p>●栄養価 工:259kcal 蛋:10.0g 脂:17.8g 炭:14.6g 塩:1.7g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>30</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>チキンの照焼き風</p> <p>●栄養価 工:241kcal 蛋:10.7g 脂:13.9g 炭:16.9g 塩:1.6g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>	<p>31</p> <p>注文チェック欄 <input type="checkbox"/></p> <p>にしんの旨煮</p> <p>●栄養価 工:206kcal 蛋:10.1g 脂:13.0g 炭:12.7g 塩:1.3g</p> <p>●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</p> <p>●小麦・乳・卵</p>				

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られるよう、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上がりください。容器のまま召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。