



# ソフト御膳 やわらか食

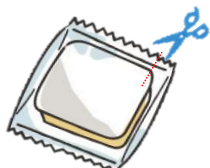
## 価格表 (税込価格)

|  |     |                |                  |
|--|-----|----------------|------------------|
|  | 5食  | 都度購入<br>4,080円 | 定期継続購入<br>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<br>コロッケカレー<br>●栄養価<br>工:276kcal<br>蛋:12.5g<br>脂:14.8g<br>炭:23.7g<br>塩:1.7g<br>●献立<br>コロッケカレー<br>ブロッコリーの卵あん<br>キャベツとツナの温サラダ<br>●小麦・乳・卵   | 2<br>さばつみれと大根煮物<br>●栄養価<br>工:192kcal<br>蛋:10.1g<br>脂:4.7g<br>炭:25.8g<br>塩:1.3g<br>●献立<br>さばつみれと大根の煮物<br>オクラのおかか和え<br>さつま芋のレモン煮<br>●小麦・乳   | 3<br>鮭バーグのちゃんちゃん焼き風<br>●栄養価<br>工:243kcal<br>蛋:10.0g<br>脂:12.2g<br>炭:22.4g<br>塩:1.5g<br>●献立<br>鮭バーグのちゃんちゃん焼き風<br>かぼちゃの小倉あん<br>ブロッコリーのおかか和え<br>●小麦・乳・卵                                                                                                                       | 4<br>ハンバーグイタリアン<br>●栄養価<br>工:246kcal<br>蛋:10.4g<br>脂:15.7g<br>炭:15.6g<br>塩:1.1g<br>●献立<br>イタリアンハンバーグ<br>チーズソースマカロニ<br>ほうれん草と炒り卵のソテー風<br>●小麦・乳・卵 | 5<br>麻婆豆腐<br>●栄養価<br>工:183kcal<br>蛋:10.1g<br>脂:11.3g<br>炭:9.5g<br>塩:1.4g<br>●献立<br>麻婆豆腐<br>ほうれん草のツナクリーム和え<br>白菜と人参の甘酢あん<br>●小麦・乳         | 6<br>ホワイトシチュー<br>●栄養価<br>工:219kcal<br>蛋:10.8g<br>脂:12.3g<br>炭:16.4g<br>塩:1.1g<br>●献立<br>ホワイトシチュー<br>キャベツとツナの和え物<br>かぼちゃのそぼろあん<br>●小麦・乳・卵              | 7<br>おでん<br>●栄養価<br>工:194kcal<br>蛋:9.3g<br>脂:9.0g<br>炭:18.2g<br>塩:1.2g<br>●献立<br>おでん<br>かぼちゃのずんだソース<br>しらす入り卵蒸し<br>●小麦・乳・卵                       |  |
| 8<br>豚肉の生姜焼き<br>●栄養価<br>工:276kcal<br>蛋:9.7g<br>脂:10.1g<br>炭:20.1g<br>塩:1.1g<br>●献立<br>豚の生姜焼き<br>ほうれん草のツナ和え<br>さつま芋のレモン煮<br>●小麦・乳          | 9<br>たらバーグの中華あん<br>●栄養価<br>工:240kcal<br>蛋:11.2g<br>脂:14.9g<br>炭:14.6g<br>塩:1.5g<br>●献立<br>たらバーグの中華あん<br>麻婆豆腐<br>ポテトサラダ<br>●小麦・乳・卵         | 10<br>すき煮<br>●栄養価<br>工:208kcal<br>蛋:9.2g<br>脂:10.6g<br>炭:17.7g<br>塩:1.8g<br>●献立<br>すき煮<br>ブロッコリーの卵あん<br>たらこのポテトサラダ<br>●小麦・乳・卵                                                                                                                                              | 11<br>オムレットマトソース<br>●栄養価<br>工:201kcal<br>蛋:9.9g<br>脂:9.3g<br>炭:18.8g<br>塩:1.2g<br>●献立<br>オムレットマトソース<br>ツナクリームマカロニ<br>ブロッコリーのコンソメ煮<br>●小麦・乳・卵    | 12<br>ぶり大根<br>●栄養価<br>工:216kcal<br>蛋:10.5g<br>脂:8.7g<br>炭:23.6g<br>塩:1.3g<br>●献立<br>ぶり大根<br>ほうれん草のツナ和え<br>芋きんとん<br>●小麦・乳                 | 13<br>ねぎ塩豚ロース<br>●栄養価<br>工:201kcal<br>蛋:9.8g<br>脂:9.6g<br>炭:19.0g<br>塩:1.3g<br>●献立<br>ねぎ塩豚ロース<br>ほうれん草のごま和え<br>さつま芋の蜜煮<br>●小麦・乳                       | 14<br>厚揚げの彩り炒め<br>●栄養価<br>工:185kcal<br>蛋:8.5g<br>脂:10.8g<br>炭:12.6g<br>塩:1.2g<br>●献立<br>厚揚げの彩り炒め<br>かぼちゃ煮<br>ほうれん草の卵和え<br>●小麦・乳・卵                |  |
| 15<br>さばの味噌煮<br>●栄養価<br>工:211kcal<br>蛋:10.0g<br>脂:17.8g<br>炭:14.6g<br>塩:1.7g<br>●献立<br>さばの味噌煮<br>キャベツと炒り卵の和風コンソメ<br>たらこのポテトサラダ<br>●小麦・乳・卵 | 16<br>チキンの照焼き風<br>●栄養価<br>工:241kcal<br>蛋:10.7g<br>脂:13.9g<br>炭:16.9g<br>塩:1.6g<br>●献立<br>チキンの照焼き風<br>たらこマカロニ<br>ほうれん草と卵の和え物<br>●小麦・乳・卵    | 17<br>にしんの旨煮<br>●栄養価<br>工:206kcal<br>蛋:10.1g<br>脂:13.0g<br>炭:17.6g<br>塩:1.3g<br>●献立<br>にしんの旨煮<br>ポテトのマヨソースかけ<br>キャベツの中華和え<br>●小麦・乳・卵                                                                                                                                       | 18<br>かつ煮<br>●栄養価<br>工:241kcal<br>蛋:10.4g<br>脂:13.8g<br>炭:17.1g<br>塩:1.7g<br>●献立<br>かつ煮<br>ひじきの煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>●小麦・乳・卵                    | 19<br>白身魚の天ぷら<br>●栄養価<br>工:243kcal<br>蛋:8.5g<br>脂:13.7g<br>炭:20.7g<br>塩:1.4g<br>●献立<br>白身魚の天ぷら<br>かぼちゃのごま和え<br>ひじきの煮物<br>●小麦・乳           | 20<br>鶏と野菜の煮物<br>●栄養価<br>工:188kcal<br>蛋:8.8g<br>脂:7.5g<br>炭:20.7g<br>塩:1.7g<br>●献立<br>鶏肉と野菜の煮物<br>菜の花とひじきの和風和え<br>さつま芋の甘煮<br>●小麦・乳                    | 21<br>豆腐バーグゆずおろしあん<br>●栄養価<br>工:254kcal<br>蛋:10.3g<br>脂:16.1g<br>炭:16.5g<br>塩:1.7g<br>●献立<br>豆腐バーグゆずおろしあん<br>たらこマカロニ<br>人参と卵の中華和え<br>●小麦・乳・卵     |  |
| 22<br>洋食プレート<br>●栄養価<br>工:200kcal<br>蛋:9.2g<br>脂:12.4g<br>炭:12.9g<br>塩:1.7g<br>●献立<br>洋食プレート<br>ほうれん草のコンソメソテー<br>じゃが芋のミルク煮<br>●小麦・乳・卵     | 23<br>肉じゃが<br>●栄養価<br>工:195kcal<br>蛋:9.7g<br>脂:8.2g<br>炭:19.5g<br>塩:1.5g<br>●献立<br>肉じゃが<br>キャベツの中華和え物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>●小麦・乳            | 24<br>あじの南蛮漬け<br>●栄養価<br>工:197kcal<br>蛋:9.9g<br>脂:9.5g<br>炭:17.6g<br>塩:1.5g<br>●献立<br>あじの南蛮漬け<br>大根の肉味噌ゆず風味<br>いんげんと卵の和え物<br>●小麦・乳・卵                                                                                                                                       | 25<br>コロッケカレー<br>●栄養価<br>工:276kcal<br>蛋:12.5g<br>脂:14.8g<br>炭:23.7g<br>塩:1.7g<br>●献立<br>コロッケカレー<br>ブロッコリーの卵あん<br>キャベツとツナの温サラダ<br>●小麦・乳・卵        | 26<br>さばつみれと大根煮物<br>●栄養価<br>工:192kcal<br>蛋:10.1g<br>脂:4.7g<br>炭:25.8g<br>塩:1.3g<br>●献立<br>さばつみれと大根の煮物<br>オクラのおかか和え<br>さつま芋のレモン煮<br>●小麦・乳 | 27<br>鮭バーグのちゃんちゃん焼き風<br>●栄養価<br>工:243kcal<br>蛋:10.0g<br>脂:12.2g<br>炭:22.4g<br>塩:1.5g<br>●献立<br>鮭バーグのちゃんちゃん焼き風<br>かぼちゃの小倉あん<br>ブロッコリーのおかか和え<br>●小麦・乳・卵 | 28<br>ハンバーグイタリアン<br>●栄養価<br>工:246kcal<br>蛋:10.4g<br>脂:15.7g<br>炭:15.6g<br>塩:1.1g<br>●献立<br>イタリアンハンバーグ<br>チーズソースマカロニ<br>ほうれん草と炒り卵のソテー風<br>●小麦・乳・卵 |  |
| 29<br>麻婆豆腐<br>●栄養価<br>工:183kcal<br>蛋:10.1g<br>脂:11.3g<br>炭:9.5g<br>塩:1.4g<br>●献立<br>麻婆豆腐<br>ほうれん草のツナクリーム和え<br>白菜と人参の甘酢あん<br>●小麦・乳         | 30<br>ホワイトシチュー<br>●栄養価<br>工:219kcal<br>蛋:10.8g<br>脂:12.3g<br>炭:16.4g<br>塩:1.1g<br>●献立<br>ホワイトシチュー<br>キャベツとツナの和え物<br>かぼちゃのそぼろあん<br>●小麦・乳・卵 | <div data-bbox="595 1852 724 1961" data-label="Image"></div> <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。</p> |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       | <div data-bbox="1758 2085 1874 2236" data-label="Image"></div>                                                                                   |  |

### 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。
- ・飲み込む力が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  
工: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。  
●アレルギーについて  
アレルギー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が弊社休業日です。  
※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。