

料理の見た目はそのままに
食材をやわらかく仕上げた
やさしいお食事です。



第1週	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
	主菜 金目鯛の酒蒸し ・ホークムースカツ ・大根と鶏ささみの煮物 ・豆腐の青のりあんかけ ・黒ごまプリン 小麦 たまご 牛乳	主菜 カツのおろしポン酢かけ ・パンプキンサラダ ・スクランブルエッグ ・しらすと胡瓜の酢の物 ・じゃが芋といかの煮物 小麦 たまご 牛乳	主菜 カラフトマスのムニエル ・海老とブロッコリーのクリーム煮 ・豚肉とほうれん草のソテー ・チンゲン菜のピーナッツソースがけ ・豆乳風味の黒糖ソースがけ 小麦 たまご 牛乳 えび 落花生	主菜 ふわふわ卵のかに玉 ・れんごんの明太和え ・海老チリ ・豆腐のごまだれあん ・マンゴープリン 小麦 たまご 牛乳 えび かに	主菜 すき焼き風寄せ煮 ・麩と鶏の煮物 ・ほうれん草のごま和え ・煮豆(うぐいす豆) ・大根のゆずあん 小麦 たまご 牛乳	主菜 鯖の塩焼き ・ひじきの煮物 ・チンゲン菜のごまマヨネーズ和え ・やわらか卵の小海老炒め ・さつま芋の茶巾レモン風味 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豆腐バーグデミグラスソースがけ ・マッシュポテト ・根菜のマリネ ・イカフライ ・苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳
第2週	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
	主菜 赤魚の竜田焼き ・南瓜のそぼろあんかけ ・だし巻き卵 ・チンゲン菜の華風和え ・きなこムース 小麦 たまご 牛乳	主菜 チキンカレー ・里芋のバターソースがけ ・胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え ・赤しば漬け ・杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳	主菜 治部煮 ・大根田楽 ・白和え ・煮豆(やさい豆) ・炒り卵 小麦 たまご	主菜 カラフトマスの蒲焼き ・里芋の中華風炒め煮 ・筍の梅おかか和え ・大根の海老あんかけ ・茄子の煮浸し 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豚肉と野菜の中華あんかけ ・海老フライ ・ほうれん草とイカの煮物 ・根菜のごま和え ・豆腐サラダ 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 ホタテのガーリックバター焼き ・ポテトサラダ ・茄子のトマト風味 ・卵とひき肉の炒め物 ・カリフラワーのドレッシングがけ 小麦 たまご 牛乳	主菜 鯖の味噌煮 ・鯛つみれの炊き合わせ ・チンゲン菜とささみの磯風味 ・きんぴらごぼう ・豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳

※主食は含まれておりません。

お届けは冷蔵(チルド)

お召し上がりの際は電子レンジで温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

〈お召し上がりにあたって〉

- 飲み込む力や噛む力が低下した方は、医師、歯科医師等の専門家の指導の下、ご利用ください。
- お召し上がりになる場合には、のどに詰まらせたり、むせないように十分にご注意ください。

- 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- 肉類、魚介類、卵などの食材は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- 食事指導を受けている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差があります。事前に医療機関にてご相談ください。
- アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

特定原材料・7品目



特定原材料に準ずるもの・20品目

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・ごま



第3週

栄養価は
すべて
週平均
350kcal
タンパク質18.1g
塩分2.3g

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
主菜 カラフトマスの塩焼き ・だし巻き卵 ・白菜の炒め煮 ・煮豆(やさい豆) ・筍のほうれん草味噌がけ 	主菜 麻婆豆腐 ・海老とブロッコリーの塩炒め ・パンパンジー ・なすの揚げ煮 ・マンゴープリン 	主菜 チキン南蛮 ・炒り卵 ・白和え ・きなこムース ・きんぴらごぼう 	主菜 金目鯛の煮付け ・肉じゃが ・菜の花の和え物 ・里芋の柚香蒸し ・煮豆(うぐいす豆) 	主菜 豚肉の味噌漬け焼き ・炊き合わせ ・イカフライ ・マカロニサラダ ・煮豆(やさい豆) 	主菜 赤魚の野菜あんかけ ・大根田楽 ・いもきんとん ・イカとわかめの酢味噌和え ・チンゲン菜のごまマヨネーズ和え 	主菜 ロールキャベツ ・豚肉とほうれん草のソテー ・スクランブルエッグ ・豆乳風味のりんごソースがけ ・マッシュポテト

第4週

栄養価は
すべて
週平均
374kcal
タンパク質17.6g
塩分2.1g

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	11月1日(日)
主菜 カラフトマスの南蛮漬け ・炒り豆腐 ・白菜の梅肉かけ ・黒ごまプリン ・煮豆(うぐいす豆) 	主菜 赤魚の生姜煮 ・高野豆腐の含め煮 ・ポテトサラダ ・きんぴらごぼう ・煮豆(やさい豆) 	主菜 酢豚 ・ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め ・大根の海老あんかけ ・杏仁豆腐 ・チンゲン菜の華風和え 	主菜 クリームシチュー ・海老フライ ・ほうれん草のバターソテー ・苺ミルクプリン ・パンブキンサラダ 	主菜 鯖の利休焼き ・イカと大根の煮物 ・里芋のピーナッツ味噌がけ ・ほうれん草のごま和え ・煮豆(うぐいす豆) 	主菜 豚の角煮 ・かぼちゃの含め煮 ・れんこんの明太子和え ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ ・チンゲン菜とささみの磯風味 	主菜 親子煮 ・豆腐のごまだれあん ・温野菜サラダ ・人参のグラッセ ・プリン

※主食は含まれておりません。

ベネッセパレット栄養コラム 「とろみ調整食品」について

上手にとろみをつけて 飲み物を楽しみましょう

お茶や汁物でむせたりすることはありませんか？

さらさらの液体は流れが早く、飛び散りやすいので、嚥下(飲み込み)の準備が整っていないまま喉に流れると気道に入りむせてしまいます。高齢になると嚥下反射が遅れやすくなります。頻繁にむせてしまう場合には「とろみ調整食品」を使用しましょう。

さらさらの液体に「とろみ調整食品」でとろみをつけることで、口の中でまとまりやすく、喉への流入スピードをゆるやかにし、むせを防ぎます。とろみをつけるといえば片栗粉、コーンスターチなどを使用する場合がありますが、市販の「とろみ調整食品」を用いる

と冷たい液体にもとろみをつけることができ、温度に関係なくとろみをつけることができるため便利です。とろみをつける時には、いくつかの注意点があります。

- ・お茶などに入れたらすぐにかき混ぜて*だま。ができないようにすること▶ *だま、がのどにひっかかったりして危険です。
- ・とろみを強くしないこと▶ べたつきが強くなり、かえって飲み込みにくくなります。
- ・牛乳や果実飲料はとろみが付きにくいこと▶ 一度かきまぜたら10分置いてもう一度混ぜる「二度混ぜ」がお勧めです。

