

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。

# ベネッセのおうちごはん



第1週	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
	<b>主菜 鯖の味噌煮</b> ●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	<b>主菜 治部煮</b> ●大根田楽 ●菜の花と人参の白和え ●炒り卵 ●野菜煮豆 小麦 たまご	<b>主菜 チキンカレー</b> ●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	<b>主菜 カラフトマスの蒲焼き</b> ●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 ●茄子の煮びたし 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>主菜 豚肉と野菜の中華あんかけ</b> ●海老フライ ●ほうれん草といかの煮物 ●根菜の胡麻和え ●豆腐サラダ 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>主菜 ホタテのガーリックバター焼き</b> ●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	<b>主菜 赤魚の竜田焼き</b> ●かぼちゃのそぼろあんかけ ●だし巻き玉子 ●チンゲン菜の華風和え ●きなこムース 小麦 たまご 牛乳
第2週	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
<b>主菜 カラフトマスの塩焼き</b> ●だし巻き玉子 ●白菜の炒め煮 ●筍のほうれん草味噌がけ ●野菜煮豆 小麦 たまご	<b>主菜 麻婆豆腐</b> ●海老とブロッコリーの塩炒め ●ハンパンジー ●なすの揚げ煮 ●マンゴープリン 小麦 たまご えび	<b>主菜 チキン南蛮</b> ●炒り卵 ●菜の花と人参の白和え ●きんぴらごぼう ●きなこムース 小麦 たまご 牛乳	<b>主菜 金目鯛の煮付け</b> ●肉じゃが ●菜の花の和え物 ●里芋の柚香蒸し ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳	<b>主菜 豚肉の味噌漬け焼き</b> ●炊き合わせ ●イカフライ ●マカロニサラダ ●野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>主菜 赤魚の野菜あんかけ</b> ●大根田楽 ●いもきんとん ●いかとわかめの酢味噌和え ●チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え 小麦 たまご 牛乳	<b>主菜 ロールキャベツ</b> ●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 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	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
	<b>主菜 カラフトマスの南蛮漬け</b> ●炒り豆腐 ●白菜の梅肉かけ ●うぐいす煮豆 ●黒胡麻プリン 栄養価はすべて週平均 361kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 赤魚の生姜煮</b> ●高野豆腐の含め煮 ●ポテトサラダ ●きんぴらごぼう ●野菜煮豆 栄養価はすべて週平均 361kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 酢豚</b> ●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 ●チンゲン菜の華風和え ●杏仁豆腐 栄養価はすべて週平均 361kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 クリームシチュー</b> ●海老フライ ●ほうれん草のバターソテー ●パンプキンサラダ ●苺ミルクプリン 栄養価はすべて週平均 361kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 鯖の利休焼き</b> ●いかと大根の煮物 ●里芋のピーナッツ味噌がけ ●ほうれん草の胡麻和え ●うぐいす煮豆 栄養価はすべて週平均 361kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 豚の角煮</b> ●かぼちゃの含め煮 ●蓮根の明太和え ●チンゲン菜とささみの磯風味 ●豆乳風味の黒蜜ソースがけ 栄養価はすべて週平均 361kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 親子煮</b> ●豆腐の胡麻だれあん ●温野菜サラダ ●人参のグラッセ ●プリン 栄養価はすべて週平均 361kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g
第4週	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1月1日(金)	2日(土)	3日(日)
	<b>主菜 金目鯛の酒蒸し</b> ●海老フライ ●大根と鶏ささみの煮物 ●豆腐の青のりあんかけ ●黒胡麻プリン 栄養価はすべて週平均 351kcal タンパク質17.2g 塩分2.2g	<b>主菜 豚カツのおろしポン酢</b> ●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 栄養価はすべて週平均 351kcal タンパク質17.2g 塩分2.2g	<b>主菜 カラフトマスのムニエル</b> ●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 栄養価はすべて週平均 351kcal タンパク質17.2g 塩分2.2g	<b>主菜 ふわふわ卵のかに玉</b> ●蓮根の明太和え ●海老チリ ●豆腐の胡麻だれあん ●マンゴープリン 栄養価はすべて週平均 351kcal タンパク質17.2g 塩分2.2g	<b>主菜 すき焼き風寄せ煮</b> ●鶏と麩の煮物 ●ほうれん草の胡麻和え ●大根のゆずあん ●うぐいす煮豆 栄養価はすべて週平均 351kcal タンパク質17.2g 塩分2.2g	<b>主菜 鯖の塩焼き</b> ●ひじきの煮物 ●チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ●やわらか卵の小海老炒め ●ざつまいもの茶巾レモン風味 栄養価はすべて週平均 351kcal タンパク質17.2g 塩分2.2g	<b>主菜 豆腐バーグデミグラスソースがけ</b> ●マッシュポテト ●根菜とブロッコリーのマリネ ●イカフライ ●苺ミルクプリン 栄養価はすべて週平均 351kcal タンパク質17.2g 塩分2.2g

※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 口腔機能に合わせた 食事作りについて

「食べることは、生きること」とはよく言われますが、個々の食べる機能に合わせた調理を行うことが、食事を作る上では非常に大切になります。せっかくバランスの取れたおいしい食事を作っても、食べる人の口腔機能に合っていないければ食事が負担になってしまったり、食事を残し、栄養が摂れないという事も起こり得ます。このようなことが起きない為には、食べる人の口腔機能を理解する事が非常に大切です。

### 個々の食べる機能に合わせた 調理が非常に大切です。

まず、噛む事が難しい人には、繊維の少ない食材や、柔らかい食材を選ぶと食べやすくなります。次に、むせやすい人には汁物や水分のある物にはトロミをつけると嚥下のスピードが遅くなり、気管に入りづらく、むせを回避しやすくなります。最後に、飲み込みにくい人の食事には、口の中でまとまりやすい素材を使ったり、トロミやソースなどを絡ませると、喉の通りがよくなります。また、マヨネーズなどの油脂を加えることによってものどすべりがよくなります。

※【参考文献】いつもの材料でつくる高齢者ソフト食メニュー88 協栄社

