

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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
	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 栄養価はすべて週平均 351kcal タンパク質17.3g 塩分2.4g	主菜 治部煮 ●大根田楽 ●菜の花と人参の白和え ●炒り玉子 ●野菜煮豆 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	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 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	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 ●茄子の煮びたし 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	主菜 豚肉と野菜の中華あんかけ ●海老フライ ●ほうれん草といかの煮物 ●根菜の胡麻和え ●豆腐サラダ 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	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 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	主菜 赤魚の竜田焼き ●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 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g
第2週	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
	主菜 カラフトマスの塩焼き ●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 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	主菜 麻婆豆腐 ●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 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	主菜 チキン南蛮 ●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 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	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 ●うぐいす煮豆 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	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 ●野菜煮豆 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	主菜 赤魚の野菜あんかけ ●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 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g	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 栄養価はすべて週平均 352kcal タンパク質17.2g 塩分2.1g
第3週	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21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 ●うぐいす煮豆 ●黒胡麻プリン 栄養価はすべて週平均 364kcal タンパク質17.1g 塩分2.2g	主菜 赤魚の生姜煮 ●筍の肉味噌がけ ●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 364kcal タンパク質17.1g 塩分2.2g	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 ●チンゲン菜の華風和え ●杏仁豆腐 栄養価はすべて週平均 364kcal タンパク質17.1g 塩分2.2g	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 ●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 364kcal タンパク質17.1g 塩分2.2g	主菜 鯖の利休焼き ●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 364kcal タンパク質17.1g 塩分2.2g	主菜 豚の角煮 ●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 364kcal タンパク質17.1g 塩分2.2g	主菜 親子煮 ●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 364kcal タンパク質17.1g 塩分2.2g



第4週

栄養価は
すべて
週平均
351kcal
タンパク質17.2g
塩分2.2g

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
主菜 金目鯛の酒蒸し ・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 	主菜 豚カツのおろしポン酢 ・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 	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 	主菜 ふわふわ卵のかに玉 ・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 	主菜 すき焼き風寄せ煮 ・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 	主菜 鯖の塩焼き ・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 	主菜 豆腐バーグデミグラスソースがけ ・マッシュポテト ・根菜とブロッコリーのマリネ ・イカフライ ・苺ミルクプリン

第5週

栄養価は
すべて
週平均
351kcal
タンパク質17.3g
塩分2.4g

29日(月)	3月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
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 	主菜 治部煮 ・大根田楽 ・菜の花と人参の白和え ・炒り玉子 ・野菜煮豆 	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 	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 ・茄子の煮びたし 	主菜 豚肉と野菜の中華あんかけ ・海老フライ ・ほうれん草といかの煮物 ・根菜の胡麻和え ・豆腐サラダ 	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 	主菜 赤魚の竜田焼き ・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

※主食は含まれておりません。

お届けは冷蔵(チルド)

お召し上げ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

「旬」を楽しむ



日本には四季があり、それぞれの季節に旬の食材があります。旬の食材は栄養価が高いばかりでなく多く出回るため、安価に購入しやすいという利点があります。

野菜の旬は出始めの「走り」、最盛期の「盛り」、終盤の「名残」と3つに分けられます。「走り」の頃は水分が多く柔らか、「盛り」に向けて味わい深くなり、「名残」には水分が減り、味が濃くなるという特徴があります。

現在は技術の進歩により年中出回っている食材も多いので、旬の時期を日常で気付くのは難しいかもしれませんが、本、インターネットなどで簡単に調べることができます。

栄養価が高くおいしい旬の食材を食卓にどんどんとり入れ、寒い2月を乗り越えましょう!

【参考文献】旬をおいしく食べて健康に!野菜ごはん リベラル社