

やわらか食

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	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12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 小麦 たまご 牛乳	主菜 赤魚の生姜煮 ●筍の肉味噌がけ ●ポテトサラダ ●ほうれん草の胡麻和え ●野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳	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 小麦 たまご 牛乳 えび	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 小麦 たまご 牛乳 えび	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 ●しゅうまい ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 落花生	主菜 豚の角煮 ●かぼちゃの含め煮 ●蓮根の明太和え ●チンゲン菜と鶏の磯風味 ●豆乳風味の黒蜜ソースがけ 小麦 たまご 牛乳	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 小麦 たまご
第2週	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
	主菜 金目鯛の酒蒸し ●海老フライ ●大根と鶏の煮物 ●豆腐の青のりあんかけ ●黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳 えび	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 小麦 たまご 牛乳	主菜 赤魚の中華蒸し ●海老とブロッコリーの塩炒め ●茄子の揚げ煮 ●野菜煮豆 ●豆乳風味の黒蜜ソースがけ 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 ふわふわ卵のかに玉 ●蓮根の明太和え ●かぼちゃの含め煮 ●豆腐の胡麻だれあん ●マンゴープリン 小麦 たまご 牛乳 かに	主菜 すき焼き風寄せ煮 ●鶏と麩の煮物 ●餃子 ●大根のゆずあん ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳	主菜 鯖の塩焼き ●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 ●さつま芋のレモン風味 ●野菜煮豆 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 ●根菜とブロッコリーのマリネ ●イカフライ ●苺ミルクプリン 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

栄養価は
すべて
週平均
364kcal
タンパク質**17.0g**
塩分**2.3g**※

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
主菜 鯖の味噌煮 ●鯛つみれの炊き合わせ ●チンゲン菜と鶏の磯風味 ●餃子 ●豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	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 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 ●うぐいす煮豆 ●杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳	主菜 カラフトマスの蒲焼き ●卵の甘酢あん ●大根の海老あんかけ ●茄子の煮びたし ●野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 豆腐ハンバーグ ●海老フライ ●ほうれん草といかの煮物 ●卵とひき肉の炒め物 ●苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび	主菜 カツの玉子とじ ●筍の肉味噌がけ ●菜の花の和え物 ●豆腐の青のりあんかけ ●うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	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 小麦 たまご 牛乳

第4週

栄養価は
すべて
週平均
361kcal
タンパク質**18.1g**
塩分**2.2g**※

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	7月1日(金)	2日(土)	3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 小麦 たまご	主菜 麻婆豆腐 ●海老とブロッコリーの塩炒め ●胡瓜といかのドレッシング和え ●なすの揚げ煮 ●マンゴープリン 小麦 たまご えび	主菜 チキン南蛮 ●炒り玉子 ●菜の花と人参の白和え ●しゅうまい ●豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	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 小麦 たまご 牛乳 えび	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 小麦 たまご 牛乳 えび	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 小麦 たまご 牛乳	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 ●マッシュポテト ●豆乳風味の黒糖ソースがけ 小麦 たまご 牛乳

※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 『食中毒に注意』



6月は梅雨の季節です。この時期は細菌が増殖しやすい気候になり、食中毒にも気をつけなければなりません。ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が冬に増えるのに対し、6月頃から増えてくるのが細菌性の食中毒とされています。

厚生労働省では、食中毒の予防三原則として食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」を掲げ、三原則から成るポイントを6つ紹介しています。ここでは、予防

しっかりとした予防知識で 食中毒対策を!!

三原則を紹介します。

1「付けない」-手洗いを正しく行い、調理器具を清潔に保つことにより細菌を付けないようにしましょう。 2「増やさない」-細菌の多くは、10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり-15℃で増殖が停止するので、生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫に入れ、調理後はなるべく早めに食べるようにしましょう。 3「細菌・ウイルスを殺す」-ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかりと加熱してから食べましょう。

参考：厚生労働省 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>