

6月

献立表

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。

ベネッセののうちごはん



第1週

栄養価は
すべて
週平均

350kcal
タンパク質18.2g
塩分2.4g

1日(月)

主菜 すき焼き風
寄せ煮

- ・鮭の塩焼き
- ・白菜の炒め煮
- ・煮豆(やさい豆)
- ・筍の青菜味噌がけ



2日(火)

主菜 鯖の塩焼き

- ・肉じゃが
- ・白和え
- ・きなこムース
- ・ほうれん草のごま和え



3日(水)

主菜 ホタテのガーリック
バター焼き

- ・豚肉の生姜焼き
- ・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



4日(木)

主菜 カツの卵とじ

- ・ぶりの照焼き
- ・菜の花の和え物
- ・里芋の柚香蒸し
- ・煮豆(うぐいす豆)



5日(金)

主菜 金目鯛の
おろし蒸し

- ・南瓜のそぼろあんかけ
- ・ひじきの煮物
- ・エビグラタン
- ・煮豆(やさい豆)



6日(土)

主菜 ふわふわ卵の
かに玉

- ・ハンバーグ
- ・豆腐のごまだれあん
- ・なすの揚げ煮
- ・マンゴープリン



7日(日)

主菜 鶏肉の
香り醤油焼き

- ・筑前煮
- ・いもきんとん
- ・イカフライ
- ・チンゲン菜の
ごまマヨネーズ和え



第2週

栄養価は
すべて
週平均

349kcal
タンパク質17g
塩分2.3g

8日(月)

主菜 鯖の味噌煮

- ・炒り豆腐
- ・白菜の梅肉かけ
- ・黒ごまプリン
- ・煮豆(うぐいす豆)



9日(火)

主菜 豚肉の葱塩焼き
ポン酢風味

- ・高野豆腐の含め煮
- ・ポテトサラダ
- ・煮豆(やさい豆)
- ・ほうれん草のごま和え



10日(水)

主菜 赤魚の中華蒸し

- ・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



11日(木)

主菜 ビーフカレー

- ・海老フライ
- ・ほうれん草の
バターソテー
- ・苺ミルクプリン
- ・パンプキンサラダ



12日(金)

主菜 さわらの
幽庵焼き

- ・イカと大根の煮物
- ・金平ごぼう
- ・里芋のピーナッツ
味噌がけ
- ・煮豆(うぐいす豆)



13日(土)

主菜 豆腐ハンバーグ

- ・南瓜の含め煮
- ・れんごんの明太和え
- ・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



14日(日)

主菜 アジフライの
香草トマトソース

- ・海老とブロッコリーの
クリーム煮
- ・温野菜サラダ
- ・人参のグラッセ
- ・プリン



第3週

栄養価は
すべて
週平均

360kcal
タンパク質17g
塩分2.4g

15日(月)

主菜 銀鮭の塩焼き

- ・だし巻き玉子
- ・白菜の炒め煮
- ・煮豆(やさい豆)
- ・筍の青菜味噌がけ



16日(火)

主菜 麻婆豆腐

- ・えびと
ブロッコリーの塩炒め
- ・棒々鶏
- ・なすの揚げ煮
- ・マンゴープリン



17日(水)

主菜 チキン南蛮

- ・炒り卵
- ・白和え
- ・きなこムース
- ・金平ごぼう



18日(木)

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)



19日(金)

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)



20日(土)

主菜 さわらの
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あえ
- ・チンゲン菜の
ごまマヨネーズ



21日(日)

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



※主食は含まれておりません。

6月

献立表

やわらか食

ベネッセののうちごはん



第4週

栄養価は
すべて
週平均
365kcal
タンパク質17.5g
塩分2.2g

22日(月)

主菜 銀鮭の南蛮漬け

- 炒り豆腐
- 白菜の梅肉かけ
- 黒ごまプリン
- 煮豆(うぐいす豆)



23日(火)

主菜 赤魚の生姜煮

- 高野豆腐の含め煮
- ポテトサラダ
- 金平ごぼう
- 煮豆(やさい豆)



24日(水)

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



25日(木)

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
- パンプキンサラダ



26日(金)

主菜 鯖の利休焼き

- イカと大根の煮物
- 里芋のピーナッツ
味噌かけ
- ほうれん草のごま和え
- 煮豆(うぐいす豆)



27日(土)

主菜 豚の角煮

- 南瓜の含め煮
- れんこんの明太和え
- 豆乳風味の黒蜜ソースかけ
- チンゲン菜と
ささみの磯風味



28日(日)

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



第5週

栄養価は
すべて
週平均
361kcal
タンパク質17g
塩分2.4g

29日(月)

主菜 すき焼き風
寄せ煮

- だし巻き玉子
- 白菜の炒め煮
- 煮豆(やさい豆)
- 筍の青菜味噌かけ



30日(火)

主菜 鯖の塩焼き

- 肉じゃが
- 白和え
- きなこムース
- ほうれん草のごま和え



7月1日(水)

主菜 ホタテのガーリック
バター焼き

- 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
りんごソースかけ
- マッシュポテト



2日(木)

主菜 カツの卵とじ

- 大根田楽
- 菜の花の和え物
- 里芋の柚香蒸し
- 煮豆(うぐいす豆)



3日(金)

主菜 金目鯛の
おろし蒸し

- 南瓜のそぼろあんかけ
- ひじきの煮物
- マカロニサラダ
- 煮豆(やさい豆)



4日(土)

主菜 ふわふわ卵の
かに玉

- エビチリ
- 豆腐のごまだれあん
- なすの揚げ煮
- マンゴープリン



5日(日)

主菜 鶏肉の
香り醤油焼き

- 炊き合わせ
- いもきんとん
- イカフライ
- チンゲン菜の
ごまマヨネーズ和え



※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

やわらか食ご利用のお客様の声

毎日献立が違うので楽しみ。

(ご本人様)

色々としりあがりながら柔らかく調理していたが、ベネッセの「やわらか食」を取るようになって、本人の食も進み自身の負担も軽減できて助かっています。

(ご家族様)

味付け・硬さがちょうどよい。総入れ歯でも食べやすい。

(ご本人様)

見た目が綺麗でよい。器もきれいでよい。匂いもよいので食が進むよう。誤嚥性の肺炎を繰り返して嘔吐込みがあったのだが、問題なく食べれている様子。

(ご家族様)