

7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 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) 栄養価はすべて週平均 349kcal タンパク質17.0g 塩分2.3g	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 栄養価はすべて週平均 349kcal タンパク質17.0g 塩分2.3g	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 栄養価はすべて週平均 349kcal タンパク質17.0g 塩分2.3g	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 栄養価はすべて週平均 349kcal タンパク質17.0g 塩分2.3g	主菜 さわらの 幽庵焼き ●イカと大根の煮物 ●きんぴらごぼう ●里芋のピーナッツ 味噌がけ ●煮豆(うぐいす豆) 栄養価はすべて週平均 349kcal タンパク質17.0g 塩分2.3g	主菜 豆腐ハンバーグ ●かぼちゃの含め煮 ●れんこんの明太和え ●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 栄養価はすべて週平均 349kcal タンパク質17.0g 塩分2.3g	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 栄養価はすべて週平均 349kcal タンパク質17.0g 塩分2.3g
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 カラフトマスの 塩焼き ●だし巻き玉子 ●白菜の炒め煮 ●煮豆(やさい豆) ●筍のほうれん草 味噌がけ 栄養価はすべて週平均 360kcal タンパク質17.0g 塩分2.4g	主菜 麻婆豆腐 ●えびと 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 栄養価はすべて週平均 360kcal タンパク質17.0g 塩分2.4g	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 栄養価はすべて週平均 360kcal タンパク質17.0g 塩分2.4g	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) 栄養価はすべて週平均 360kcal タンパク質17.0g 塩分2.4g	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) 栄養価はすべて週平均 360kcal タンパク質17.0g 塩分2.4g	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 栄養価はすべて週平均 360kcal タンパク質17.0g 塩分2.4g	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 360kcal タンパク質17.0g 塩分2.4g

※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	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26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) 小麦 たまご 牛乳	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) 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 ●杏仁豆腐 ●チンゲン菜の華風和え 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 ●苺ミルクプリン ●パンプキンサラダ 小麦 たまご 牛乳 えび	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) 小麦 たまご 落花生	主菜 豚の角煮 ●かぼちゃの含め煮 ●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 小麦 たまご 牛乳	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 小麦 たまご 牛乳
第4週	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	8月1日(土)	2日(日)
	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) ●筍のほうれん草味噌かけ 小麦 たまご 牛乳	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 小麦 たまご 牛乳	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 小麦 たまご 牛乳	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) 小麦 たまご 牛乳	主菜 金目鯛のおろし蒸し ●かぼちゃのそぼろあんかけ ●ひじきの煮物 ●マカロニサラダ ●煮豆(やさい豆) 小麦 たまご 牛乳	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 小麦 たまご 牛乳 かに	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 小麦 たまご 牛乳 えび

栄養価はすべて週平均
365kcal
タンパク質17.5g
塩分2.2g

栄養価はすべて週平均
361kcal
タンパク質17.0g
塩分2.4g

※主食は含まれておりません。

低栄養という言葉を知っていますか？

低栄養とはエネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。高齢になるとうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりして、栄養も水分も十分に摂れなくなることが少なくないのです。低栄養になると体力や免疫力が落ちて病気にかかりやすくなったり、筋力の低下により転びやすくなるなど心配です。エネルギーとはご飯などの主食、たんぱく質は肉や魚に多く含まれていますので毎日欠かすことの無いようしっかり食べましょう。

しっかりと栄養をとって
毎日元気に
過ごしましょう!!

期間限定「うな重」販売!!

第3週

20日(月)~26日(日)

主菜 うな重

- にんじんとしらすのきんぴら
- 卵豆腐青のりあん
- ささみと胡瓜の柚子ポン酢あえ
- たけのこの土佐煮
- いとこ煮
- 漬物

栄養価
526kcal
タンパク質22.1g
塩分2.8g



美味しいうなぎを食べて夏バテに負けない!!

販売期間: 7月20日(月)~26日(日)
※ご指定いただいた日にお届けいたします。

特別価格:
3,500円(税込)

◎ご注文締切は、7月15日(水)まで!!

