

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	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13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 ●煮豆(やさい豆) ●筍のほうれん草味噌かけ 栄養価はすべて週平均 352.0kcal タンパク質17.0g 塩分2.4g	<b>主菜 麻婆豆腐</b> ●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 小麦 たまご えび	<b>主菜 チキン南蛮</b> ●炒り卵 ●白和え ●きなこムース ●きんぴらごぼう 小麦 たまご 牛乳	<b>主菜 白身魚の揚げ煮</b> ●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) 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 ●煮豆(やさい豆) 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>主菜 さわらの野菜あんかけ</b> ●大根田楽 ●いもきんとん ●いかとわかめの酢味噌あえ ●チンゲン菜のごまマヨネーズ和え 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
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 白身魚の南蛮漬け</b> ●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	<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 ●煮豆(やさい豆) 小麦 たまご 牛乳	<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 ●杏仁豆腐 ●チンゲン菜の華風和え 小麦 たまご 牛乳 えび	<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 ●苺ミルクプリン ●パンプキンサラダ 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>主菜 鯖の利休焼き</b> ●イカと大根の煮物 ●里芋のピーナッツ味噌がけ ●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	<b>主菜 豚の角煮</b> ●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 小麦 たまご 牛乳	<b>主菜 親子煮</b> ●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	

※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  
361.0kcal  
タンパク質17.0g  
塩分2.4g

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
<b>主菜 すき焼き風寄せ煮</b> ・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 	<b>主菜 鯖の塩焼き</b> ・肉じゃが ・白和え ・きなこムース ・ほうれん草のごま和え 	<b>主菜 ホタテのガーリックバター焼き</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かけ ・マッシュポテト 	<b>主菜 カツの卵とじ</b> ・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) 	<b>主菜 金目鯛のおろし蒸し</b> ・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) 	<b>主菜 ふわふわ卵のかに玉</b> ・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 	<b>主菜 鶏肉の香り醤油焼き</b> ・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 

第4週

栄養価は  
すべて  
週平均  
362.8kcal  
タンパク質17.4g  
塩分2.4g

28日(月)	29日(火)	30日(水)	10月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
<b>主菜 鯖の味噌煮</b> ・炒り豆腐 ・白菜の梅肉かけ ・黒ごまプリン ・煮豆(うぐいす豆) 	<b>主菜 豚肉の葱塩焼きポン酢風味</b> ・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 	<b>主菜 揚げ魚の中華ソース</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 ・杏仁豆腐 ・チンゲン菜の華風和え 	<b>主菜 ビーフカレー</b> ・海老フライ ・ほうれん草のバターソテー ・苺ミルクプリン ・パンブキンサラダ 	<b>主菜 さわらの幽庵焼き</b> ・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かけ ・煮豆(うぐいす豆) 	<b>主菜 豆腐ハンバーグ</b> ・かぼちゃの含め煮 ・れんごんの明太和え ・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 	<b>主菜 アジフライの香草トマトソース</b> ・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 

※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  
～残暑を乗り切るには?～



今年はずっと暑い日が続いています。「暑くて食欲が無い」「夜も眠れなくてすっきりしない」「だるくて、何もする気がしない」いわゆる、「夏バテ」している方もいらっしゃるのではないでしょうか。そういった夏の暑さに蓄積された疲れは、残暑に体調不良となって現れることがあります。

夏の暑さに身体がついていかないと、自律神経の調節がきかなくなります。そこで、だるさ、寝付けないなどの症状があらわれます。気が落ちてくると食べるのもおっくうになりますよね。「いつもそうめんばかり」「1日1食しか食べない」と栄養

上手にバランスよく食事を摂って、  
残暑を乗り切りましょう!

素が十分に摂れません。食べられないとエネルギー不足となり、体重低下を引き起こして低栄養の引き金にもなりかねません。

残暑を乗り切る一番の食事のポイントは「3食規則正しくたべること」です。栄養素の充足だけでなく規則正しく食べることで内臓の働きが活発になり消化・吸収機能が整います。また、「いろいろな食品を食べること」も大切です。赤=肉や魚 緑=野菜果物 黄色=ごはん、パンといった色でイメージするのも良い方法ですね。また、食事には栄養素だけでなく、水分も含まれます。しっかり食べることが、脱水予防にもつながります。