

# 4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。



3月29日(月)	30日(火)	31日(水)	4月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
<b>主菜</b> 豆腐ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>ほうれん草といかの煮物</li> <li>卵と挽肉の炒め物</li> <li>杏仁豆腐</li> </ul>	<b>主菜</b> さばの利休焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>いかと大根の煮物</li> <li>里芋のピーナッツ味噌がけ</li> <li>焼売</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul>	<b>主菜</b> 酢豚 <ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め</li> <li>大根の海老あんかけ</li> <li>チンゲン菜の華風和え</li> <li>杏仁豆腐</li> </ul>	<b>主菜</b> 赤魚の野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> <li>大根田楽</li> <li>芋きんとん</li> <li>いかとわかめの酢味噌和え</li> <li>チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え</li> </ul>	<b>主菜</b> チキン南蛮 <ul style="list-style-type: none"> <li>炒り玉子</li> <li>菜の花と人参の白和え</li> <li>焼売</li> <li>豆乳プリンのりんごソースがけ</li> </ul>	<b>主菜</b> 親子煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の胡麻だれあん</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>人参のグラッセ</li> <li>プリン</li> </ul>	<b>主菜</b> カラフトマスの塩焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>だし巻き玉子</li> <li>白菜の炒め煮</li> <li>筍のほうれん草味噌がけ</li> <li>野菜煮豆</li> </ul>
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
<b>主菜</b> すき焼き風寄せ煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と麩の煮物</li> <li>餃子</li> <li>大根のゆずあん</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul>	<b>主菜</b> 麻婆豆腐 <ul style="list-style-type: none"> <li>海老とブロッコリーの塩炒め</li> <li>胡瓜とイカのドレッシング和え</li> <li>茄子の揚げ煮</li> <li>バナナムース</li> </ul>	<b>主菜</b> 豆腐バーグおろしソースがけ <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とほうれん草のソテー</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>マッシュポテト</li> <li>豆乳プリンの黒蜜ソースがけ</li> </ul>	<b>主菜</b> 豚肉の味噌漬け焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>海老と根菜の炊き合わせ</li> <li>イカフライ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>野菜煮豆</li> </ul>	<b>主菜</b> カラフトマスの南蛮漬け <ul style="list-style-type: none"> <li>炒り豆腐</li> <li>白菜の梅肉がけ</li> <li>うぐいす煮豆</li> <li>きなこムース</li> </ul>	<b>主菜</b> さばの塩焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え</li> <li>やわらか卵の小海老炒め</li> <li>さつま芋のレモン風味</li> <li>野菜煮豆</li> </ul>	<b>主菜</b> 豚の角煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃの含め煮</li> <li>蓮根の明太和え</li> <li>チンゲン菜と鶏肉の磯風味</li> <li>豆乳プリンの黒蜜ソースがけ</li> </ul>
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
<b>主菜</b> さわらの幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>大根と鶏肉の煮物</li> <li>豆腐の青のりあんかけ</li> <li>バナナムース</li> </ul>	<b>主菜</b> ふわふわ卵のかに玉 <ul style="list-style-type: none"> <li>蓮根の明太和え</li> <li>かぼちゃの含め煮</li> <li>豆腐の胡麻だれあん</li> <li>マンゴープリン</li> </ul>	<b>主菜</b> 赤魚の生姜煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>筍の肉味噌がけ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>餃子</li> <li>野菜煮豆</li> </ul>	<b>主菜</b> チキンカレー <ul style="list-style-type: none"> <li>イカフライ</li> <li>胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え</li> <li>うぐいす煮豆</li> <li>マンゴープリン</li> </ul>	<b>主菜</b> 治部煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>大根田楽</li> <li>菜の花と人参の白和え</li> <li>炒り玉子</li> <li>バナナムース</li> </ul>	<b>主菜</b> カツの卵とじ <ul style="list-style-type: none"> <li>筍の肉味噌がけ</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>豆腐の青のりあんかけ</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul>	<b>主菜</b> さばの味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>鯛つみれの炊き合わせ</li> <li>チンゲン菜と鶏肉の磯風味</li> <li>餃子</li> <li>豆乳プリンのりんごソースがけ</li> </ul>
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
<b>主菜</b> 豚カツのおろしポン酢がけ <ul style="list-style-type: none"> <li>パンブキンサラダ</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>チンゲン菜と鶏肉の磯風味</li> <li>じゃが芋といかの煮物</li> </ul>	<b>主菜</b> 赤魚の中華蒸し <ul style="list-style-type: none"> <li>海老とブロッコリーの塩炒め</li> <li>茄子の揚げ煮</li> <li>野菜煮豆</li> <li>豆乳プリンの黒蜜ソースがけ</li> </ul>	<b>主菜</b> 豆腐バーグデミグラスソースがけ <ul style="list-style-type: none"> <li>マッシュポテト</li> <li>根菜とブロッコリーのマリネ</li> <li>イカフライ</li> <li>胡麻プリン</li> </ul>	<b>主菜</b> カラフトマスの蒲焼き <ul style="list-style-type: none"> <li>玉子の甘酢あん</li> <li>大根の海老あんかけ</li> <li>茄子の煮びたし</li> <li>プリン</li> </ul>	<b>主菜</b> さわらの煮付け <ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>里芋の柚香蒸し</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul>	<b>主菜</b> クリームシチュー <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>ほうれん草のバターソテー</li> <li>パンブキンサラダ</li> <li>胡麻プリン</li> </ul>	<b>主菜</b> すき焼き風寄せ煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と麩の煮物</li> <li>餃子</li> <li>大根のゆずあん</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul>

噛む力が弱くなってきた方にも食の楽しみを!



ユニバーサルデザインフードに相当するように調整したお食事です。



**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もと、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。

LINE はじめました!

お得な情報、おすすめ献立配信中  
 友だち登録で、

お弁当代金より

**100円引きクーポンプレゼント!**

※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。  
 ※100円引きクーポンには有効期限があります。  
 詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索

ID: @ouchigohan



## やわらか食 販売終了のお知らせ

やわらか食につきましては**3/28(日)**をもって新規注文の受付を終了させていただきます。

なお、**お届けにつきましては4/25(日)**で終了となりますので予めご了承くださいませようお願い申し上げます。

▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。

<https://www.benesse-palette.co.jp>

ベネッセのおうちごはん

# やわらか食【4月】栄養価・アレルギー

■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。  
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。

3月29日(月)				3月30日(火)				3月31日(水)				4月1日(木)				4月2日(金)				4月3日(土)				4月4日(日)							
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 杏仁豆腐				さばの利休焼き いかと大根の煮物 里芋のピーナツ味噌がけ 焼売 うぐいす煮豆				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				赤魚の野菜あんかけ 大根田楽 芋きんとん 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				チキン南蛮 炒り玉子 菜の花と人参の白和え 焼売 豆乳プリンりんごソースがけ				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				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	卵	乳	エビ	小麦	卵	落花生		小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳		小麦	卵	乳		小麦	卵	乳		小麦	卵	乳		小麦	卵		
エネルギー:400kcal タンパク:19.1g 脂質:25.1g 食塩相:2.2g				エネルギー:367kcal タンパク:16.6g 脂質:21.4g 食塩相:1.5g				エネルギー:344kcal タンパク:14.9g 脂質:19.4g 食塩相:2.2g				エネルギー:334kcal タンパク:17.1g 脂質:11.4g 食塩相:2.3g				エネルギー:471kcal タンパク:12.0g 脂質:33.3g 食塩相:2.2g				エネルギー:377kcal タンパク:19.0g 脂質:23.7g 食塩相:1.6g				エネルギー:316kcal タンパク:19.7g 脂質:18.3g 食塩相:2.0g							

4月5日(月)				4月6日(火)				4月7日(水)				4月8日(木)				4月9日(金)				4月10日(土)				4月11日(日)							
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				麻婆豆腐 海老とブロッコリーの塩炒め 胡瓜とイカのドレッシング和え なすの揚げ煮 バナナムース				豆腐バーグおろしソースがけ 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 豆乳プリンの黒蜜ソースがけ				豚肉の味噌漬け焼き 海老と根菜の炊き合わせ イカフライ マカロニサラダ 野菜煮豆				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 きなこムース				さばの塩焼き 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				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 豆乳プリンの黒蜜ソースがけ							
小麦	卵	乳		小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳		小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳		小麦	卵	乳		小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳	
エネルギー:271kcal タンパク:18.6g 脂質:10.5g 食塩相:1.9g				エネルギー:205kcal タンパク:12.2g 脂質:8.7g 食塩相:2.2g				エネルギー:323kcal タンパク:14.1g 脂質:16.2g 食塩相:1.6g				エネルギー:536kcal タンパク:22.2g 脂質:35.5g 食塩相:2.6g				エネルギー:290kcal タンパク:17.0g 脂質:12.6g 食塩相:1.9g				エネルギー:422kcal タンパク:17.8g 脂質:29.0g 食塩相:1.4g				エネルギー:347kcal タンパク:15.6g 脂質:18.4g 食塩相:2.2g							

4月12日(月)				4月13日(火)				4月14日(水)				4月15日(木)				4月16日(金)				4月17日(土)				4月18日(日)							
鯖の幽庵焼き 海老フライ 大根と鶏の煮物 豆腐の青のりあんかけ バナナムース				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				赤魚の生姜煮 筍の肉味噌がけ ポテトサラダ 餃子 野菜煮豆				チキンカレー イカフライ 胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え うぐいす煮豆 マンゴープリン				治部煮 大根田楽 菜の花と人参の白和え 炒り玉子 バナナムース				カツの卵とじ 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				さばの味噌煮 鯛つみれの炊き合わせ チンゲン菜と鶏の磯風味 餃子 豆乳プリンのりんごソースがけ							
小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳	かに	小麦	卵	乳		小麦	卵	乳		小麦	卵	乳		小麦	卵	乳		小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳	
エネルギー:354kcal タンパク:20.1g 脂質:22.8g 食塩相:1.6g				エネルギー:369kcal タンパク:14.4g 脂質:22.4g 食塩相:2.5g				エネルギー:321kcal タンパク:18.8g 脂質:14.2g 食塩相:1.9g				エネルギー:465kcal タンパク:16.8g 脂質:30.0g 食塩相:2.8g				エネルギー:353kcal タンパク:18.5g 脂質:19.6g 食塩相:2.7g				エネルギー:348kcal タンパク:12.1g 脂質:17.1g 食塩相:2.5g				エネルギー:402kcal タンパク:18.1g 脂質:24.6g 食塩相:2.3g							

4月19日(月)				4月20日(火)				4月21日(水)				4月22日(木)				4月23日(金)				4月24日(土)				4月25日(日)							
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 チンゲン菜と鶏の磯風味 じゃが芋といかの煮物				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 豆乳プリンの黒蜜ソースがけ				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 胡麻プリン				カラフトマスの蒲焼き 玉子の甘酢あん 大根の海老あんかけ 茄子の煮びたし プリン				鯖の煮付け 肉じゃが 菜の花の和え物 里芋の柚香蒸し うぐいす煮豆				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 胡麻プリン				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	卵	乳		小麦	卵	エビ	乳	小麦	卵	乳		小麦	卵	エビ	乳	小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳	エビ	小麦	卵	乳	
エネルギー:386kcal タンパク:12.9g 脂質:24.0g 食塩相:2.9g				エネルギー:279kcal タンパク:17.6g 脂質:11.4g 食塩相:1.7g				エネルギー:407kcal タンパク:15.1g 脂質:25.7g 食塩相:2.0g				エネルギー:303kcal タンパク:17.1g 脂質:15.6g 食塩相:1.9g				エネルギー:313kcal タンパク:21.5g 脂質:11.9g 食塩相:2.1g				エネルギー:476kcal タンパク:16.9g 脂質:34.6g 食塩相:2.5g				エネルギー:271kcal タンパク:18.6g 脂質:10.5g 食塩相:1.9g							

## やわらか食販売終了のお知らせ

やわらか食につきましては、3/28（日）をもって新規注文の受付を終了させていただきます。

なお、お届けにつきましては4/25（日）で終了となりますので予めご了承ください。

※詳細はお問い合わせください。ベネッセパレット(株) 0120-586-112 (受付時間: 9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日))