球焦岩齿



- 冷 蔵 冷凍が選べる
- ●塩分3g以下、野菜しっかり 減塩麺/スープがある
- ●創作料理に頼らない定番人気料理のおかずセット

エネルギー・塩分 ^{を抑えたい方に}

8~16ページ→

たんぱく質・塩分

18~23ページ⇒

やわらかい食事

をお探しの方に

24~28ページ⇒

減塩麺・スープ

16~17ページ→

∖まずはお電話ください/

以 0120-016-113

カタログ有効期間:2023年<mark>1月31日</mark>





オンラインショップ https://www.kenko-webshop.jp/

冷蔵 をご利用の方

一日分ごとに届けてほしい/ 日替わりのメニューを楽しみたい… お客様の ご希望

冷凍 をご利用の方

まとめて届けてほしい/食事をストックしておきたい/ 自分のタイミングで好きなときに食べたい…

冷蔵 塩分カロリー調整食 すこやか膳

- ●おかずセット(2食/3食)
- ●おかず+ごはんセット(2食/3食)

糖尿病の方・ 糖尿病対策を 始めたい方

高血圧が 気になる方

ダイエット したい方

腎臓病の方・

腎臓病対策を

始めたい方

10 冷凍 塩分カロリー調整食 健康美膳

- ●N-1 和のおかずセット (7食)
- ●N-2 おまかせ和洋中セット (7食)
- ●N-3 肉のおかずセット (7食)
- ●N-4 魚介のおかずセット (7食)
- ●N-5 バラエティセット (7食)

冷凍 塩分カロリー調整食 健康美膳ライト 14

●L-1 (7食)

●L-2 (7食)

冷凍 塩分カロリー調整食 健康美膳 うどん・そば 16

- ●U-1健康うどんセット(6食)
- ●S0-1 健康そばセット(6食)

冷蔵 たんぱく調整食 やすらぎ膳

18

- ●おかずセット(2食/3食)
- ●おかず+ごはんセット(2食/3食)
- ●おかず+たんぱく調整ごはんセット(2食/3食)

冷凍 たんぱく調整食 健康美膳

- ●P-1 たんぱく調整 おすすめセット (7食) ●P-2 たんぱく調整 和洋中セット (7食)
- ●P-3 たんぱく調整 いろどりセット (7食)
- ●P-4 たんぱく調整 バラエティセット (7食)
- ●P-5 たんぱく調整 肉のおかずセット(7食)

冷蔵 咀嚼サポート介護・低栄養予防食 やわらか食

●おかず+5分かゆセット(2食)

●おかず+ごはんセット(2食)

●おかずセット (2食)

噛むことが難しい・ 噛む力が弱い方

冷凍 咀嚼サポート介護・低栄養予防食 やわらか食

- ●S-1 やわらぎセット (6食) ●S-2 ほほえみセット (6食)
- ●S-3 ひかりセット(6食)
- ●S-4 あおいセット (6食)
- ●S-5 はるかセット (6食)
- ●S-6 かがやきセット (6食)

20

17

常温 ●やわらカロリーごはん

食事制限は無く 手軽に食事を したい方

- ●SU-1 具だくさん食べるスープAセット(7食)
- ●SU-2 具だくさん食べるスープBセット(7食)

常温 パックごはん 他

●ごはん

- ●もち麦ごはん
- ●たんぱく調整ごはん
- ●カップアガロリー

健康宅配のご案内 冷蔵・冷凍 こんな方におすすめ... 人気メニュー紹介 食事療法のススメ

ご家庭でご用意される主食の目安...30 健康宅配よくあるご質問 .6 お申し込み方法のご案内

健康美膳 スープ

登録者数10万人

健康宅配のご案内

1日8,000食を お届け

安心の

開発・製造・お届け まで自社一貫

一部仕入品・配送委託有り

「健康宅配」で 充実した毎日に!

1997年より

在宅治療食宅配の

先駆として開始

- ●複雑な栄養計算や計量不要
- ●多品目の食材、おかずをお届け
- ●色々なメニューを楽しめる
- ●盛りつけ済み、洗い物も削減
- ●自分のペースでご注文可能

配達スタッフによる 「見守り活動」で 一人暮らしをサポート



日々の会話や生活の変化 を見守り、必要な場合は、 ご家族やケアマネージャー にご連絡する無料の見守り サービスです。

お電話やインターネット が苦手な方は、直接配達 スタッフにご注文可能。





東京都消費者生活センター の見守り活動に参画し、 詐欺防止を呼びかけて います。

○自社配送エリア限定のサービスです

置き配も対応しています(冷蔵のみ)。 ご注文時にご指定ください。



○自社配送エリア限定のサービスです。

迷ったら気軽にお電話ください

0120-016-113

受付時間 9:00~17:00(月~日)



気になるメニューがある、 自分にはどのコースが良い かわからない…どんな些細 なことでも構いません。 お気軽にお電話ください。 管理栄養士による相談 も可能です。

3

2

\冷蔵·冷凍? どちらか悩んだら/ こんな方におすすめ

日替わり献立を 楽しみたい方におすす<u>め</u>

毎日選べる冷蔵食

- □毎日違うものが食べたい
- □冷凍庫にスペースがない
- □毎日手渡しがいい or 置き配達*にしたい
- □メニューを選びたい
- □冷凍食品が苦手



お好きなタイミングで 召し上がりたい方におすすめ

まとめてお届け **冷凍食**

- □食べたいときに気軽に利用したい
- □まとめて届けてほしい
- 口お手頃価格がいい
- 口食事をストックしておきたい
- □遠方の両親や単身赴任などの短期利用



形態

一日分ごとにお届け

形態

まとめてお届け

消費期限

消費期限はお届け翌日の14時まで

賞味期限

賞味期限は出荷状況に応じて1~9カ月

メニュー

- ●季節のメニューも豊富
- ●魚・肉・色々バラエティより毎日選べる
- ●多品目の食材をたのしめる

メニュー

定番の人気メニューをお届け

特長

- ●冷凍では味わえない美味しさ、食材ごとの風味、食感が活きています
- ●毎食10品目以上、野菜も豊富に使用しています
- ●同梱の栄養表示は食事記録として活用でき、献立の参考にもなります

特長

- ●賞味期限が長いので常備食としても便利です
- ●全国にお届け可能です(一部離島を除きます)
- ●塩分3g以下、野菜たっぷりの具付き麺・スープもございます

【対応商品】

すこやか膳/やすらぎ膳/冷蔵やわらか食

※置き配達は自社配送エリア限定のサービスです

【対応商品】

健康美膳/健康美膳ライト/健康うどん・そば/具だくさん食べるスープ/冷凍やわらか食

4

人気 メニュー紹介

[該当ページ] 8ページ、18ページ

冷蔵食「塩分カロリー調整食 すこやか膳」と 「たんぱく調整食やすらぎ膳」をほんの一部ですがご紹介します。 メニューは随時入れ替わります。

楽しく選べておいしいお食事を日替わりでお届けします。



牛肉の肉じゃが



さばの味噌煮

ハンバーグ 和風おろしポン酢



さわらの菜種焼き



揚げ鶏と彩り野菜の 香味ソースがけ





虎の門病院 院長 東京大学 名誉教授 医学博士 門脇 孝 先生

糖尿病治療においては食事療法・薬物 療法が重要です。我が国の2型糖尿病 は肥満・内臓脂肪蓄積、いわゆるメタ ボの病態によって増加してきましたが、 高齢者では逆に低栄養・サルコペニア の病態が大きな問題となっています。 食事療法では、個々の患者の病態を理 解し、一人ひとりの患者に適した食事 提供を行います。また、病態や体組成 を把握し、食事療法と合わせて運動療 法も進めることが肝要です。

医療従事者との連携

健康宅配のお客様の半分以上が病院からのご 紹介です。毎年弊社主催の「病態栄養セミナ 一」では病院の医師・管理栄養士を講師に迎え、 病院の管理栄養士・看護師などに向けた糖尿 病療養指導士の単位取得も出来るセミナーを開 催しております。

病院・福祉施設の厨房改装工事時の病院食と して創業以来1,000件以上の実績があります。



附属病院 病態栄養治療部 副病態栄養治療部長 管理栄養士 関根 里恵 先生

食事療法の目的は、糖尿病患者が健常 者同様の日常生活を営むのに必要な栄 養素を摂取することにあり、適正なエ ネルギー量であること、栄養素のバラ ンスがよい食事であることが重要です。





糖尿病・高血圧・メタボが気になる 方など、健康的な食生活を心掛けたい 方におすすめです。

食塩相当量 2g以下 *消費期限はお届けの翌日14時まで 素材の風味を生かし、 出汁にも工夫 薄味でも気にならない 美味しさです。

2食セット、3食セットの メニューの組み合わせは お好みで

A. 魚メイン B. 色々バラエティ

C. 肉メイン

から選べます。





R 色々バラエティ



写真は献立例です。

1日分ごとに

お届け

おかず1食目安

エネルギー 250kcal

注文例詳細は 9、31ページをご覧ください

おかずのみ 2食セット

1,519円(税込1,640円)

自社配送 宅配便 無料 +132 円

おかずのみ 3食セット

2,278円(税込2,460円)

1食あたりの目安 エネルギー250kcat たんぱく質 15g 脂質 11g 炭水化物 22g うち糖質 17g 食塩相当量 1.9g カリウム 550mg リン 200mg

おかず+ごはん150g 2食セット

1,719円(税込1,856円)

自社配送 宅配便 無料 +132 円

おかず+ごはん150g 3食セット



2,578円(税込2,784円)

1食あたりの目安 エネルギー 500kcal たんぱく質 19g 脂質 12g 炭水化物 78g うち糖質 73g 食塩相当量 1.9g

夫婦で夕食用に 利用したい 〈注文例〉 2食セットAA

调

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
魚 メイン	A さわらの レモン醤油焼き	A かじきのごまだれ	A 縞ホッケの 甘辛煮付け	▲ 赤魚の粕漬け焼き	A さわらの西京焼き	▲ さばの白みそ煮	A かじきの A しょうが蒸し
色々 バラエティ	B ポークビーンズと オムレツ	B えびと豆腐の トマトチリソース	B 玉子焼きと肉団子	B スープカレー	B オムレツの デミソース	B 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風	B 豆腐ハンバーグの コンソメあん
肉 メイン	C 筑前煮	€ 豚肉の甘辛炒め	C 鶏肉の ジンジャーソース	C とんかつ	€ 和風ハンバーグ	C 鶏肉のカレー風味 から揚げ	○ 牛肉の赤ワイン煮
	[メニューA] 生姜ごはん	S 鮭といくらの ちらし寿司			[メニューB] ごまパン		

※お届け日限定〈S. スペシャルメニュー〉をお選び いただける日もございます。ちらし寿司や麺類など 季節メニューをお届けいたします。 ※主食は味付きごはんやパンの日もございます。

朝は自分で用意したい 昼・夕食を選ぶのはまかせたい 〈注文例〉 月AB 水BC 金AC

苦手な献立の 日がある 〈注文例〉 2食セットBC

指示量別のご用意ガイド

冷蔵塩分カロリー調整食をご注文の方がご自宅でご用意する1日のお食事の目安です。 医師・管理栄養士からの指導によるエネルギー摂取の指示量別に目安をご用意しました。

おかず (食塩相当量2g)







ご自宅でご用意するお食事の目安

1,400kcalの方



ごはん 100g ×3食 168kcal

Ⅰ 果物 100kcal 40kcal



1,600kcalの方

ごはん 150g ×3食 252kcal

Ⅰ 果物 40kcal



1,800kcalの方

ごはん 150~200g ×3食 252~336kcal

T 120kcal

ごはんをパンに代える目安

ごはん 100g

ごはん 150g



※パンには塩分がありますので毎食食べるのは 避けましょう。

乳製品の目安

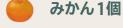


ヨーグルト 90g=60kcal



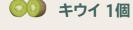
120mℓ=80kcal 180mℓ=120kcal

果物 (40kcal) の目安





りんご 1/4個



─ バナナ 1/2本

ご注文はこちらから

塩分カロリー調整食 (健康美膳)

おかず1食目安 エネルギー 270kcal 食塩相当量 2g以下

まとめて お届け

できたてを急速冷凍 素材のうま味を閉じ込め 7食まとめてお届けします。

カロリー、塩分を調整している冷凍おか ずセット。賞味期限が長く、常備食とし ても便利です。

冷凍おかず7食セット

- ●N-1 和のおかずセット
- ●N-2 おまかせ和洋中セット
- ●N-3 肉のおかず セット
- ●N-4 魚介のおかずセット
- ●N-5 バラエティセット

配送料(冷凍便)

自社配送 宅配便 +916∰ 2セット以上で



N-2 おまかせ和洋中

4,669円 (税込5,042円)

1セットの平均値

エネルギー 257kcal 食塩相当量 2.0g

揚げ鶏のチリソース

エネルギー たんぱく管 脂質 炭水化物 食塩相当量

252_{kcal} 12.6_g 11.4_g 25.3_g 2.0_g

肉のおかず

セット

4,669_円

(税込5,042円)

1セットの平均値

エネルギー 280kcal

食塩相当量 1.9g

煮物, いんげんのソテー



チキンカレー

ほうれん草のお浸し、彩りきんぴ ら、マカロニのケチャップ炒め

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 262kcal 13.8g 12.3g 24.0g 2.0g



牛焼肉風

根菜と里芋のうま煮、チンゲン菜炒 め、春雨サラダ

エネルギー たんぱく管 脂質 炭水化物 食塩相当量 272kcal 10.7g 12.6g 25.8g 2.0g



とんかつの玉子あんかけ

なすとピーマンのなべしぎ、里芋の ごま煮, 小松菜の和風和え

エネルギー たんぱく管 脂質 炭水化物 食塩相当量 284kcal 10.8g 15.3g 24.0g 2.0g



たらと海老のクリーム煮

玉子と木耳の炒め物、切干大根の キャベツとベーコンのケチャップ炒 め、れんこん煮、かぼちゃのレモン煮

254_{kcal} 13.7_g 9.4_g 29.7_g 1.7_g



赤魚の照り焼き

ひじきの炒り煮、ブロッコリーの信 田和え、きんぴらごぼう

エネルギー たんぱく管 脂質 炭水化物 食塩相当量 236kcal 16.2g 8.4g 22.5g 2.0g



豚肉の生姜焼き

コンソメ煮, 切り昆布の煮物, ほう れん草のごま和え

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 241_{kcal} 17.3_g 11.5_g 16.9_g 2.0_g

和のおかず セット

4,669_円 (税込5,042円)

1セットの平均値 エネルギー 274kcal 食塩相当量 1.9g



牛肉のすき煮

かぼちゃの煮物, 根菜と青菜の柚胡 椒きんぴら,ひじきの炒り煮

 エネルギー
 たんばく質
 脂質
 炭水化物
 食塩相当量

 253kcal
 11.1g
 9.4g
 29.6g
 1.9g



さばの味噌煮

豆腐しんじょと野菜の炊き合わせ, 干し海老入り卯の花、切干大根の梅 おかか和え

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 313kcal 14.6g 18.3g 20.8g 2.0g



赤魚の煮付け

里芋となすのそぼろあんかけ、キャ ベツと干し海老の炒め物,いんげん のごま和え

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 **268**kcat **15.0**g **9.9**g **27.8**g **2.0**g



鶏肉のトマトソース

青菜炒め、なすのそぼろあん、マッ シュポテト

256kcal 13.4g 15.0g 15.8g 2.0g



牛肉の赤ワイン煮

野菜のスープ煮, 小松菜炒め, カレー ポテトサラダ

286kcal 13.5g 16.9g 18.1g 1.8g



鶏肉の唐揚げ彩り塩だれ

ほうれん草炒め、のっぺい煮、いん げんとコーンの炒め物

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 260kcal 16.7g 11.6g 20.9g 1.9g



チキン南蛮

れんこんの彩りきんぴら, ひじきの 炒り煮,小松菜とえのきのお浸し

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 **299**kcal **15.0g 14.4g 27.0g 2.0g**



たらの西京焼き

ブロッコリーの塩炒め、大根のかに 湯葉あんかけ, 大学芋

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 241_{kcal} 12.0_g 7.1_g 31.2_g 1.7_g

10



肉じゃが

キャベツとひき肉のみそ炒め、切干大 根の煮物、ほうれん草の柚胡椒和え

254kcal 12.4g 11.4g 25.1g 1.7g



チキンカツのおろしあん

きんぴらごぼう, いんげんの玉子炒 め, 五目豆煮

275kcal 11.2g 9.3g 36.7g 2.0g



照り焼きハンバーグ

ジャーマンポテト、野菜のラタトゥイ ユ, 小松菜のお浸し

311_{kcal} 12.6_g 15.6_g 30.2_g 1.9_g





トマトデミソースハンバーグ

アスパラ炒め,きのこと野菜のカレー 炒め、キャベツと蒸し鶏のサラダ

302kcal 16.3g 18.9g 17.0g 1.8g



みそかつ

ブロッコリーとえびの塩炒め、変わ りきんぴら、ほうれん草のお浸し

285kcal 14.6g 10.8g 31.1g 1.9g



ホイコーロー

春雨と筍のオイスターソース炒め, さつまいものごま風味、チンゲン菜 の黄金和え

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 271_{kcal} 11.3_g 8.8_g 34.7_g 2.0_g

11

血糖値の上昇を抑える働き

が低下し、高血糖が慢性的

厚生労働省 e-ヘルスネットより

に続く病気です。

13

魚介のおかず

4,669円 (税込5,042円)

1セットの平均値 エネルギー 266kcal 食塩相当量 1.9g



鮭のちゃんちゃん焼き風

ブロッコリーのかにあん、五目昆布 煮, じゃがいものバター風味

エネルギー たんぱく管 脂質 炭水化物 食塩相当量 245kcal 13.0g 11.8g 20.3g 2.0g



からすがれいの甘酢あん シーフードシチュー

豚肉とアスパラの塩炒め、なすとか ぼちゃの揚げ浸し、ほうれん草とぶ なしめじの柚和え

エネルギー たんぱく管 脂管 炭水化物 食塩相当量 294kcal 11.1g 17.3g 23.3g 2.0g



たらのブイヤベース風

ブロッコリーのクリームあん、豚肉 と野菜の卵とじ、ビーフン炒め

235kcal 13.7g 11.4g 18.4g 2.0g



さわらの粕漬け焼き

味噌ごま炒り豆腐、ほうれん草炒 め、 里芋の梅おかか和え

エネルギー たんぱく管 脂質 炭水化物 食塩相当量 251_{kcal} 18.0_g 9.8_g 20.6_g 1.8_g



小松菜のお浸し、さつまいもと切り

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

259kcal 8.7g 13.8g 25.0g 1.6g

昆布の煮物、いんげんの黄金和え

さばの塩麹焼き

里芋の柚みそだれ, ひじきの炒り 煮、 小松菜ときのこの二色浸し

320kcal 14.2g 16.1g 29.6g 2.0g



赤魚の唐揚げ和風野菜あんかけ

ふきのおかか煮、揚げなすのみそあ ん、さつまいものオレンジ風味

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 260_{kcal} 11.3_g 10.5_g 28.3_g 1.8_g

N-5 バラエティ セット

4.669円 (税込5,042円)

1セットの平均値 エネルギー 269kcal 食塩相当量 1.9g



鶏肉の塩麹焼き

ほうれん草ときのこの玉子炒め、切 り昆布の煮物、なすの揚げ煮

エネルギー たんぱく管 脂質 炭水化物 食塩相当量 241kcal 13.7g 12.3g 18.9g 1.7g



鶏唐揚げと野菜の黒酢あんかけ

ブロッコリーの煮浸し、キャベツと 木耳の炒め物、切干大根のおかか

274kcal 16.5g 8.4g 32.2g 2.0g



たらの塩昆布和風蒸し

高野豆腐と根菜のけんちん煮, じゃ がいもとえびのカレー炒め, いんげ んのソテー

233kcal 13.6g 10.8g 18.7g 1.9g



かつカレー

里芋の和風あんかけ、 アスパラのお 浸し, 三色ピーマンの炒め物

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 255kcal 12.0g 10.0g 29.5g 2.0g



ハンバーグと目玉焼き風オムレツ

なすと蒸し鶏のなべしぎ、ナポリタ ン,りんご入りきんとん

296kcal 11.7g 12.5g 32.6g 1.9g



えびカツ

根菜の甘辛煮、キャベツときのこの オイスターソース炒め、里芋の柚み

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 312kcal 10.3g 15.3g 33.1g 2.0g



チンジャオロース

八宝菜,しゅうまい, ひじきのごま

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 274kcal 16.4g 12.3g 22.5g 2.0g

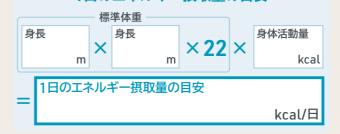
糖尿病の方のお食事のPointは?

適切なエネルギー量を知りましょう

あなたの1日のエネルギー摂取量の目安はどれくらい ですか?まずは計算してみましょう。

- ●主食の量はなるべく3食均等に
- ●よく噛んでゆっくり食べる
- ●お菓子やお酒の量は医師や管理栄養士に相談

1日のエネルギー摂取量の目安



身体活動量の日安

7 件/口划生	の日文	
区分	職種	身体活動量
軽め	デスクワークが多い職業、主婦	25~30kcal
普通	立ち仕事や外回りが多い職業	30~35kcal
重め	力仕事が多い職業	35~40kcal

1食あたりの主食によるエネルギー摂取量の目安

1日のエネルギー摂取量の目安 ÷3食÷2 kcal/⊟

1食あたりの主食によるエネルギー摂取量の目安 kcal

(1食のエネルギー摂取量の半分が目安)

栄養のバランスを整えましょう

栄養バランスを考えるには、毎食適量の主食・主菜・ 副菜を摂ることを心がけましょう。また、血糖値の上 昇を緩やかにし、腸内環境を整える働きのある食物繊 維を摂取することも大切です。

- ●主食1品+主菜1品+副菜2品の組合せを守る
- ●野菜を食事の最初にしっかり食べる

塩分を控えましょう

塩分は1日6g未満が理想的です。少しずつ薄味に慣れ ていきましょう。

- ●塩分の多い漬物や佃煮、即席食品は避ける
- ●調味料の計量は正確に

副菜 主菜 主食 副菜 乳製品

- ●少ない塩分量で濃く感じるように素材の表面に味 をつける
- ●外食は塩分が多い料理が多いのでなるべく控える
- ●麺類は汁を残す

あなたに合った食事量を守りましょう

上記を踏まえた上で、かかりつけの病院の医師、管理 栄養士に指示量を必ず確認しましょう。

ご自身の指示栄養量をご記入ください





だれでも無理なく続けられる 糖尿病の満足ごはん

栄養指導・献立: 順天堂大学医学部附属 浦安病院栄養科 髙橋德江 先生 出版社:女子栄養大学出版部

ご注文はこちらから

塩分カロリー調整食 (健康美膳ライト)

おかず1食目安 エネルギー 185kcal 食塩相当量 1.5g以下 まとめて お届け

あと少しおかずが 欲しいときや 簡単にすませたいときに 便利なおかずセットです。

健康美膳(10~12ページ)よりちょっと少な め!食欲がない時や朝食、他のおかずに プラスするのにちょうど良いセットです。

冷凍おかず7食セット

■L-1 セット

■L-2 セット

配送料(冷凍便)

自社配送 宅配便

+916開 2セット以上で



3,178円 (税込3.432円)

1セットの平均値 エネルギー 188kcal 食塩相当量 1.4q



ひじきの炒り煮,ブロッコリーの信

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 **230kcal 11.7g 13.8g 14.1g 1.4g**



肉じゃが

ブロッコリーとえびの塩炒め, 切り 昆布の煮物

14

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 207kcal 11.4g 9.8g 17.5g 1.5g



さばの塩麹焼き



味噌ごま炒り豆腐 八宝菜、ほうれん草のお浸し

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 149kcal 11.3g 6.9g 11.1g 1.4g



赤魚の煮付け

高野豆腐と根菜のけんちん煮, いん げんのごま和え

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 171_{kcal} 13.2_g 7.7_g 11.8_g 1.1_g



豚肉のしょうが炒め 五目豆煮、ほうれん草のごま和え

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 175kcal 11.4g 8.9g 12.0g 1.3g



スクランブルエッグ

じゃがいものクリームソース, 豆の スープ煮

 エネルギー
 たんぱく質
 脂質
 炭水化物
 食塩相当量

 235kcal
 11.2g
 13.8g
 16.4g
 1.5g



鶏肉のトマトソース

切干大根の煮物, 三食ピーマンの炒 め物

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 150kcal 11.5g 5.2g 13.2g 1.3g



3,178円 (税込3,432円)

1セットの平均値 エネルギー 184kcal 食塩相当量 1.4g

豚肉の味噌炒め

干し海老入りの卯の花、なすのそぼ

200kcal 11.6g 9.9g 15.1g 1.6g



さばの味噌煮

キャベツと蒸し鶏のサラダ、ほうれ ん草のごま和え

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 **222**kcal **11.2**g **14.3**g **11.9**g **1.2**g

焼鮭の醤油風味だれ

ひじきの炒り煮, いんげんのごま和え

163_{kcal} 11.7_g 5.5_g 16.4_g 1.4_g



鶏肉の塩麹焼き

ほうれん草ときのこの玉子炒め、切

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 147kcal 11.7g 6.4g 10.5g 1.2g



赤魚の照り焼き

いんげんのごま和え、干し海老入り

 エネルギー
 たんぱく質
 脂質
 炭水化物
 食塩相当量

 147kcal
 11.5g
 5.2g
 12.7g
 1.2g



スペイン風オムレツ 高野豆腐の玉子とじ

ほうれん草とマッシュルームのソ テー、マッシュポテト

204kcal 11.2g 12.2g 13.0g 1.7g

鶏肉の甘辛煮、切干大根の煮物

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 **204**kcal **13.7**g **9.9**g **14.5**g **1.7**g



ご注文はこちらから

塩分カロリー調整食 (健康美膳 自社製麺)



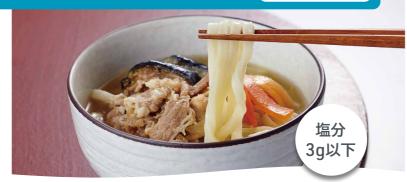
まとめて お届け

レンジで温めるだけ! 具だくさんの減塩こだわりうどん

コシのあるツルツルうどん。自社の麺専用工場で打ち 立て、ゆでたてを急速冷凍しました。具材付き冷凍うど ん(3種類各2セット)です。

健康うどん6食セット









カレーうどん じっくり煮込んでかつおだしをきか せ、コクの決め手は牛脂、鶏油です。

たんぱく質 食塩相当量



肉野菜うどん

しっとりジューシーなお肉と茄子が絶品。 野菜は焼いて香ばしく仕上げました。

Tネルギー たんぱく質 15.1_g



3種の味噌をブレンドしているのでコ クと奥深い風味が楽しめます。

Tネルギー

たんぱく質 食塩相当量 18.5g

塩分

3g以下

期間限定販売

石臼挽きそば粉を使用した 風味豊かな本格冷凍なまそば使用

塩分・エネルギーを調整したヘルシーなそばセット(3種 類各2セット)です。そばゆで時間2分、具材付きつゆは レンジであたためるだけの簡単調理です。

健康そば6食セット

3,180円

1食重量平均

汁・具 214g

16

(税込3.434円)

配送料(冷凍便) 自社配送 宅配便 +916開



かつおを効かせた合わせだしつゆ。さ らっとしているのに深い味わいです。

たんぱく質

19.8_g



山菜そば

エネルギー

367_{kcal}

ぜんまい、なめこ、わらび、小松菜、 湯葉と具だくさんです。

> たんぱく質 19.6_g



鴨南蛮そば

合鴨肉は角切り肉とスライスを使用 し、焼葱で甘味と食感を出しました。

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 377_{kcal} 16.7_g 2.9_g

まとめて お届け

冷凍

忙しい朝もきちんと栄養が摂れる 7種類のスープです

管理栄養士が食べてほしいと願う、 からだとココロが喜ぶスープです。

具だくさん 食べるスープ7食セット

配送料(冷凍便) 自社配送 宅配便

+**916**南 2セット以上で 無料



SU-1 具だくさん食べる スープ Aセット

(税込3,220円)

1食重量平均

1食目安 エネルギー 200kcal



トマトとタラのコクうま

ミネスローネ

トマトの程よい酸味の効いた野菜が摂

れるミネストローネです。

カレースープ

えのあるスープです。
 エネルギー
 たんぱく質
 脂質
 炭水化物
 食塩相当量

 167kcal
 5.0g
 9.4g
 16.2g
 1.8g

きのこと肉団子の

和風だしスープ

3種のきのこと肉団子が入った食べ応



大きめにカットした6種の野菜が入っ たカレースープです。

 エネルギー
 たんぱく質
 脂質
 炭水化物
 食塩相当量

 243kcal
 6.5g
 15.0g
 19.5g
 1.6g

魚介の旨み感じる

クラムチャウダー

魚介や野菜の旨みを活かしたクラム



10種具材の酒粕入り 生姜豚汁

豚肉の旨みと、根菜を含む10種の 具材が入った豚汁です。

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当額 **206**kcal **12.2**g **9.6**g **16.4**g **1.8**g



豆乳スープ

具だくさんなスープです。

6種の野菜と鶏肉、大豆を合わせた やわらかく煮込んだ牛肉とビーツの 食感を楽しめるボルシチです。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当類 **206**kcal **12.1**g **10.6**g **15.6**g **1.8**g

 エネルギー
 たんぱく質
 脂質
 炭水化物
 食塩相当量

 170kcat
 9.8g
 5.5g
 19.2g
 1.8g

やわらか牛肉とビーツの

濃厚ボルシチ

さっぱり黒酢入り

酸辣湯

キクラゲや筍の食感が楽しめる酸辣

 エネルギー
 たんぱく質
 脂質
 炭水化物
 食塩相当量

 208kcat
 9.2g
 12.3g
 14.5g
 1.8g

湯(サンラータン)です。



鶏肉ともち麦の

参鶏湯風スープ

鶏肉と野菜をガラスープで煮込んだ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 **150**kcat **8.2**g **6.7**g **15.1**g **1.5**g

参鶏湯風スープです。

(税込3,220円)

1食重量平均 1食目安

エネルギー 200kcal



チャウダーです。

旨辛 ユッケジャンスープ 具材の旨みとほどよい辛さがクセに

なるユッケジャンスープです。 213kcal 7.6g 14.3g 12.2g 1.8g



豆乳坦々スープ 豆乳に練りごまと花椒油をプラスし、まろ やかで深みのある味わいに仕上げました。

218kcal 8.1g 13.0g 16.4g 1.7g



鶏肉とチーズの カチャトーラ風スープ

イタリア定番の家庭料理、チキンのトマト煮込 み「カチャトーラ」をイメージしたスープです。 211kcal 9.6g 11.0g 18.0g 1.9g



もずくとオクラの

あっさり和風スープ

白だしをベースにもずくとオクラを

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 **138**kcal **6.7**g **6.4**g **11.5**g **1.6**g

加えた、和風だしスープです。

かぼちゃとさつまいもの ポタージュ かぼちゃとさつまいもの優しい甘さ を活かしたポタージュです。

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 **211**kcal **5.6**g **8.9**g **26.9**g **1.5**g

近 0120-016-113 9:00~17:00 (月~日) ※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談下さい。 ご注文はこちらから ※調整方法等ご不明な点は、お気軽に弊社までお問い合わせ下さい。

50g の方はごはんのセットをお選びください。

たんぱく調整食 (やすらぎ膳)

おかず1食目安 エネルギー 280kcal たんぱく質 12g

食塩相当量 2g以下

お届け

写真は献立例です。

1日分ごとに



指示量別のご注文ガイド

冷蔵たんぱく調整食をご注文の方は、医師・管理栄養士からの指導による指示量を目安に、 下記ガイドをご利用になって必要なお食事をお選びください。

夫婦で夕食用に 利用したい 〈注文例〉 2食セットAA

调 髙 分

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日 A かじきの しょうが蒸し A さわらの レモン醤油焼き 縞ホッケの 甘辛煮付け ▲ さわらの西京焼き **A** かじきのごまだれ △ 赤魚の粕漬け焼き △ さばの白みそ煮 B えびと豆腐の トマトチリソース B オムレツの デミソース 肉団子と豆腐の ちゃんこ鍋風 B 豆腐ハンバーグの コンソメあん B 玉子焼きと肉団子 B スープカレー B オムレツ 鶏肉のカレー風味 から揚げ € 豚肉の甘辛炒め € とんかつ € 和風ハンバーグ ○ 牛肉の赤ワイン煮 **C** 筑前煮 S 鮭といくらの ちらし寿司

※お届け日限定〈S. スペシャルメニュー〉をお選び いただける日もございます。ちらし寿司や麺類など 季節メニューをお届けいたします。

朝は自分で用意したい 昼・夕食を選ぶのはまかせたい 〈注文例〉

月AB 水BC 金AC

苦手な献立の 日がある 〈注文例〉 2食セットBC

2食セット、3食セットの メニューの組み合わせは お好みで

- A. 魚メイン
- B. 色々バラエティ
- C. 肉メイン

から選べます。



A_ 魚メイン



B. 色々バラエテ・



€ 肉メイン

注文例詳細は 19、31ページをご覧ください



低たんぱくごはんのお得なまとめ買いは29ページをご覧ください

たんぱく調整食 (健康美膳)

おかず1食目安 エネルギー 300kcal たんぱく質 10g以下

食塩相当量 2g以下

まとめて お届け

自分のからだに合った食事が 常備されている安心は、 生活に潤いを与えてくれます。

たんぱく質、塩分、カリウムなどを調整 している冷凍おかずセットです。賞味 期限が長く、常備食としても便利です。

冷凍おかず7食セット

- ●P-1 おすすめセット
- ●P-2 和洋中セット
- ●P-3 いろどりセット
- ●P-4 バラエティセット
- ●P-5 肉のおかず セット

配送料(冷凍便)

自社配送 宅配便 +916開 2セット以上で 無料

〈P-2、P-5セットはリン酸塩に配慮しています〉 一般的にリン酸塩が多いとされているハム、ベー

コン、ソーセージを避けています。



たんぱく調整 和洋中セット

★リン酸塩に配慮

4,669_円 (税込5,042円)

1セットの平均値

たんぱく質 9.8g 食塩相当量 1.8g カリウム 468mg 143mg



チキンカレー

彩りきんぴら、小松菜のお浸し、マ カロニのケチャップ炒め

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 296_{kcal} 10.0_g 1.7_g 464_{mg} 132_{mg}



牛肉のすき煮

キャベツのケチャップ炒め、根菜と 青菜の柚胡椒きんぴら, ひじきの炒 り者

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 290_{kcal} 9.7_g 1.8_g 493_{mg} 135_{mg}



赤魚の照り焼き

ミートソーススパゲティ, なすの葱 みそあんかけ、いんげんの黄金和え

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 316_{kcal} 9.9_g 1.7_g 474_{mg} 139_{mg}



チンジャオロース

キャベツの中華炒め, しゅうまい, ひじきのごま浸し

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム リ

たらのクリームソース

キャベツとアスパラのケチャップ炒 め、れんこん煮、かぼちゃのレモン煮

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 287_{kcal} 9.6_g 1.8_g 470_{mg} 152_{mg}

たんぱく調整

4,669円

(税込5,042円)

いろどりセット



げんとコーンの炒め物

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 290kcal 9.7g 1.9g 497mg 138mg

肉じゃが

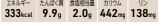


エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 334kcal 10.0g 2.0g 437mg 167mg

えびカツ

根菜の甘辛煮、キャベツときのこの

オイスターソース炒め、里芋の柚み



たんぱく調整 おすすめセット

4,669円 (税込5,042円)

1セットの平均値

たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.9g カリウム 489mg



牛焼肉風

根菜の甘辛煮, チンゲン菜炒め, 春雨サラダ

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 323kcal 9.9g 2.0g 496mg 140mg



さばの味噌煮

揚げ豆腐しんじょと野菜の炊き合わ せ、ナポリタン、切干大根の梅おか か和え

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 282kcal 9.7g 1.8g 464mg 128mg



たらの西京焼き

ブロッコリーの塩炒め、大根の湯葉 あんかけ, マカロニサラダ

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 270kcal 9.7g 2.0g 496mg 157mg





小松菜の黄金和え, さつまいもとふ の明太子マヨ和え



照り焼きハンバーグ

じゃがいもと玉ねぎのバター風味炒 め、野菜のラタトゥイユ、小松菜の お浸し

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 291kcal 10.0g 1.9g 491mg 134mg



鶏肉のトマトソース

ビーフン炒め、なすのきのこあんか け、マッシュポテト

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム リン 276kcal 10.0g 2.0g 476mg 135mg



とんかつの玉子あんかけ

なすとピーマンのなべしぎ, さつま いもの煮物、小松菜の和風和え

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 295kcal 10.0g 2.0g 499mg 161mg

20



豚肉の生姜焼き

野菜のコンソメあん、切り昆布の煮 物、なすの揚げ者

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 295kcal 9.1g 2.0g 488mg 124mg



赤魚の唐揚げ 和風野菜あんかけ 揚げなすのみそあん、さつまいもの オレンジ風味, 豚肉の炒め物

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 281 kcal 9.6g 1.9g 492 mg 130 mg



チキン南蛮

れんこんの彩りきんぴら, 野菜の煮 物、小松菜のお浸し

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 295_{kcal} 9.7_g 1.9_g 486_{mg} 142_{mg}



からすがれいの甘酢あん

きの煮物、切り昆布の煮物

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 259kcal 9.8g 2.0g 482mg 160mg



さわらの粕漬け焼き

小松菜炒め, 根菜の甘辛煮, 里芋

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 268kcal 10.0g 2.0g 486mg 148mg



鶏肉の塩麹焼き

チンゲン菜ときのこの玉子炒め、マ カロ二のケチャップ炒め、なすの生 姜あん

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム リン **289**kcal **10.0**g **2.0**g **479**mg **140**mg



かつカレー

大根と里芋の和風あんかけ, アスパ ラのお浸し、三色ピーマンの炒め物

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 257_{kcal} 9.2_g 2.0_g 487_{mg} 133_{mg}

※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談下さい。 ※調整方法等ご不明な点は、お気軽に弊社までお問い合わせ下さい。

低たんぱくごはんのお得なまとめ買いは29ページをご覧ください

ご注文はこちらから

たんぱく調整 バラエティセット

1セットの平均値

エネルギー 302kcal

<u>た</u>んぱく質 9.9g

食塩相当量 1.9g

カリウム 472mg

139mg

4,669円 (税込5,042円)

たんぱく質を 制限しましょう

●制限する理由

たんぱく質を体内で分解し、不要になった物質 を腎臓は排出します。この老廃物を体内にため ないように、腎臓の負担を減らすために制限し

●たんぱく質を制限するには

肉・魚・卵・大豆だけでなく、ごはんなど主食 にもたんぱく質は含まれます。たんぱく調整ご 飯などを利用するとおかずを充実させることが できます。

腎臓病の方のお食事のPointは?

塩分を 控えましょう

●制限する理由

塩分が多くなるとむくみや高血圧を招き、腎臓 に負担がかかります。塩分は1日6g未満が目安 となります。

●塩分を減らすには

- □塩分の多い漬物や佃煮、即席食品は避ける
- □調味料の計量は正確に
- □ 少ない塩分量で濃く感じるように素材の表面 に味をつける
- □ 外食は塩分が多い料理が多いのでなるべく控える
- □麺類は汁を残す

●確保する理由

314kcal 9.8g 2.0g 460mg 137mg

シーフードシチュー

豚肉とアスパラの塩炒め、なすとか ぼちゃのごまあん, キャベツサラダ

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム リ 300kcal 9.5g 1.9g 482mg 145mg



牛肉の赤ワイン煮

野菜のコンソメあん、小松菜炒め、

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム

カレーポテトサラダ

ハンバーグと目玉焼き風 オムレツ

なすのなべしぎ, ナポリタン, りん ご入りきんとん

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 311kcal 10.0g 2.0g 478mg 120mg



揚げ鶏のチリソース

玉子と木耳の炒め物、キャベツの

324kcal 10.0g 2.0g 494mg 142mg

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム

ソース炒め,大学芋

赤魚の煮付け

マカロニと玉ねぎのトマト煮、れん こんきんぴら、キャベツの炒め物

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 279kcal 10.0g 1.7g 458mg 143mg



チキンカツのおろしあん

ぜんまいの炒り煮, いんげんの玉子

278kcal 10.0g 1.9g 436mg 132mg

炒め、マカロニのクリーム煮

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム

たらの塩昆布和風あんかけ

野菜炒めのマヨ醤油風味, じゃがい ものカレー炒め、春雨の炒め物

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 308kcal 9.9g 2.0g 495mg 157mg

★リン酸塩に配慮

たんぱく調整 肉のおかずセット

4,669円 (税込5,042円)

1セットの平均値

たんぱく質 9.2g 食塩相当量 1.8g カリウム 478mg



チーズ入りハンバーグの トマトデミソース

ブロッコリーの塩炒め、パスタのカ レ一炒め、キャベツサラダ

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 289kcal 9.1g 1.7g 467mg 153mg



みそかつ

ビーフン炒め、れんこんの五目きん ぴら、かぼちゃサラダ

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 306kcal 9.4g 1.7g 498mg 170mg



ホイコーロー

春雨と筍のオイスターソース炒め, チンゲン菜の黄金和え、かぼちゃの みつがらめ

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 325kcal 8.6g 1.6g 491mg 109mg



鶏肉のジンジャーソース

いんげん炒め, きんぴらごぼう, じゃ がいものバター風味

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 281kcal 9.8g 1.9g 497mg 149mg

22



根菜のキーマカレー

キャベツ炒め, さつまいもサラダ, 小松菜のごま和え

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 277_{kcal} 8.2_g 2.0_g 444_{mg} 125_{mg}



ビーフシチュー

白菜炒め、ひじきの炒り煮、マカロ ニサラダ

 エネルギー
 たんぱく質
 食塩相当量
 カリウム
 リン

 303kcat
 9.7g
 1.9g
 493mg
 137mg



鶏唐揚げと野菜の 黒酢あんかけ スナップエンドウ炒め、なすのしょう

が煮、ぜんまい煮

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 カリウム 313kcal 9.8g 1.7g 457mg 147mg

エネルギーは指示量に従い不足のないように補いま

エネルギーを確保しましょう

しょう。エネルギーが不足すると、自分の身体の筋 肉を分解してエネルギーを作ろうとします。そうす ると、むくみ・貧血・体重減少を招き、腎機能も悪 化します。

● エネルギーを摂るには

- □ ごはんなど主食をしっかりと食べる
- □油の量は1日20g(大さじ2弱)を目安に、炒め 物や揚げ物を1日1品取り入れる
- □ 粉飴(でんぷん糖)・MCT油脂(中鎖脂肪酸油)・ 腎臓病用の補助食品のゼリー・お菓子を活用する

リン・カリウムを制限しましょう

●制限する理由

リンは骨や歯を形成したりエネルギーを作りだすの に必要です。カリウムは筋肉の収縮を調節したり、 ナトリウムを排出する働きがあります。腎機能が低 下するとリン・カリウムなどが排出されにくくな り、身体にさまざまな影響がでます。

● リンやカリウムを制限するには

リンは低たんぱく食にすると減らせます。

【リンを多く含む食材】乳製品、加工食品、練り製品、干物、 レバー、そば、小魚、ナッツ類等

カリウムは、薄く切る・ゆでる・水にさらすなど、 調理の工夫で減らすことができます。

【カリウムを多く含む食材】芋類、海藻類、生野菜、果物等

あなたに合った食事量を 守りましょう

かかりつけの病院の医師、管理栄養士に指示量を 必ず確認しましょう。

ご自身の指示栄養量をご記入ください

エネルギー たんぱく質 カリウム g/日 kcal/日 g/日 mg/日 リン その他 制限 mg/日

ご注文はこちらから

24

咀嚼サポート介護・低栄養予防食 やわらか食

おかず1食目安 エネルギー 280kcal 食塩相当量 3q

1日分ごとに お届け

*消費期限はお届けの翌々日14時まで



見た目は普通のおかず、 歯茎でつぶせる柔らかさで 栄養もしっかり摂れます。

噛むことが難しい方、噛む力が弱い方む けに食べやすく、調理を工夫しました。 低栄養予防対策にもどうぞ。



写真は献立例です。

低栄養とは

食欲の低下や、噛む力がなくなるなどの口腔機能の低下などにより徐々に食事量が減り、からだを動かすため に必要なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓などからだをつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のこと をいいます。ご高齢の方が安心して健やかな生活を送るためには良好な栄養状態を保つことが必要です。

- 1回にAとBの2食、月~金にお届けします。
- ※ 噛む力飲み込む力には個人差がありますので、お召し 上がりの際はご注意ください。
- ※ 厚生労働省により定められた特別用途食品、嚥下困難 者食ではございません。





X=I-A

X==-B

おかずのみ 2食セット

1,519円(税込1,640円)

配送料 自社配送 無料

1食あたりの目安 エネルギー 280kcal たんぱく質 15.7g 食塩相当量 2.8g

1.719円(税込1,856円)

配送料 自社配送 無料

5分かゆ200gの栄養価(1食あたり) エネルギー **72**kcal

おかず+5分かゆ 200g 2食セット

おかず+ごはん 150g 2食セット



1,719円(税込1,856円)

配送料 自社配送 無料

ごはん 150gの栄養価(1食あたり) エネルギー 252kcal

1週間の献立例 1日 A + B 2食セット (おかずのみの場合)

		月曜日 火曜日		水曜日	木曜日	金曜日	土·日曜日
×	 A	からすがれいの野菜あんふわふわ卵のチリソースがけ卯の花大根の中華風	たらのしょうが煮はんぺんの炊き合わせかぼちゃのいとこ煮	鶏肉のマヨネーズソース野菜しんじょの炊き合わせひじきの煮物	豚肉のおろしあんブロッコリーの中華風ながいもきんぴら卵の花	鶏肉のクリーム煮・じゃがいものごまあんかけ・いんげんの菊花あん	土・日のござい
×	=ı- B	●肉団子の甘酢あんかけ●キャベツのコンソメ煮場げ高野の海鮮あん●ひじきの煮物	豚肉のパーベキューソースいんげんの柚あんマカロニサラダひき肉のケチャップ煮	お麩の卵とじ大根といかの煮物えびのチリソース菜の花炒め	豆腐ハンバーグ肉団子煮なすのそぼろ煮大根のみそだれ	豚肉のしょうが仕立てはんぺんの炊き合わせ切干大根の煮物	ざいません

※献立内容や栄養成分値は変更となることがございます。

どのくらいやわらかいの?

スプーンなどで軽く切れるやわらかさ

に調理したお食事です。流動食やムース食を お召し上がりのお客様むけではありません。



やわらかさを作る方法は?

「飽和蒸気調理機」を使った当社独自の調理 方法で均一に加熱することで、やわらかく素 材の旨味を生かした仕上がりにしております。

肉類 肉汁の流出を抑えジューシーに 魚類 臭いを抑えふっくらした肉質感 野菜類 うま味・風味を残し栄養価も逃さない

飽和蒸気調理機槽内図



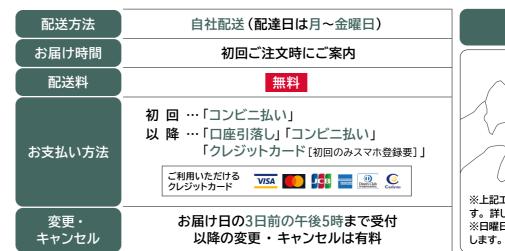
専用容器

スプーンですくいやすくする ため、また電子レンジの加熱 ムラや変形を防止するため に、底の角に丸みをもたせた 専用容器です。



ご注文方法 [冷蔵やわらか食]

冷蔵やわらか食は、商品の特性により、注文方法、配送エリア等が他の商品とは異なります。 ◎お届け希望日の3日前までにご注文下さい。







240_{kcal}

16.2g

6.0_q

炭水化物

29.6g

食塩相当量

2.3g

やわらか食

おかず1食目安 エネルギー 280kcal 食塩相当量 3q

まとめて お届け

冷凍おかず6食セット

●S-1 やわらぎ セット ●S-2 ほほえみ セット ●S-3 ひかり セット ●S-4 あおいセット ●S-5 はるかセット

●S-6 かがやき セット

自社配送

配送料(冷凍便)



冷凍やわらか食は6コースバラエティに富んだメニューをご用意しています。

やわらき セット



かれいの煮付け 肉団子煮、ひじきの煮物、卯の花



豚肉のしょうが仕立て はんぺんの炊き合わせ、切干大根の煮物



じゃがいものごまあんかけ, いんげん の菊花あん



ブロッコリーの炒め物、かぼちゃの含め煮



肉団子煮、なすのそぼろ煮、大根のみ そだれ

256kca

19.6g

 3.3_g

炭水化物

34.9_q

食塩相当量



オムレツの野菜あん 鶏団子と白菜のスープ仕立て、卯の花

豚肉のトマトソース



たらの照り煮 二色シューマイ, いんげんの柚あん, かぼちゃのいとこ煮



からすがれいのあんかけ はんぺんの煮物、キャベツの煮浸し、 ほうれん草のかにあん



4.002周 (税込4,322円) 1セットの平均値 エネルギー 294kcal

たんぱく質

。 食塩相当量

15.5g

2.9g

26



豚肉の和風カレ-ブロッコリーとカリフラワーのスープ 煮,さつまいものオレンジ風味



ハンバーグ マカロニとじゃが芋のトマトソース、大



肉団子煮、ブロッコリーのお浸し、二 色シューマイ





たらのしょうが煮 はんぺんの炊き合わせ, かぼちゃのい



豚肉のバーベキューソース いんげんの柚あん, マカロニサラダ, ひき肉のケチャップ煮



野菜しんじょの炊き合わせ、ひじきの煮物





お麩の卵とじ 大根といかの煮物, えびのチリソース, 菜の花炒め



キャベツのコンソメ煮、揚げ高野の海 鮮あん, ひじきの煮物



ブロッコリーの中華風, やまいもきん ぴら、卯の花

セット

4.002_円

(税込4,322円)

1セットの平均値

エネルギー

288kcal

たんぱく質

食塩相当量

14.6g

2.7g



2.6g





たんぱく質 赤魚の柚香煮 16.1g 食塩相当量 2.8g

あおい セット

4.002⊨

(税込4,322円)

1セットの平均値

エネルギー

283kcal

15.7g 食塩相当量 2.9g

たんぱく質



豚肉の卵とじ やまいもといかの煮物、ブロッコリー のお浸し

たらのカレータルタルソース

て、ほうれん草のかにあん

焼きなすとかぼちゃのしょうが仕立



たんぱく質

9.6g

鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ、大根のみそそぼろ



からすがれいの野菜あん ふわふわ卵のチリソースがけ, 卯の花, 大根の中華風



かれいの葱ソース キャベツの煮浸し、さつまいもと昆布 の含め煮、鶏団子のかにクリーム



鶏肉の照りだれ 麻婆なす、はんぺんとつくねの炊き合 わせ、かぼちゃの含め煮

306kca

19.5g

脂質

13.4_q

炭水化物

25.7g

食塩相当量

3.0g

4,002_円

(税込4,322円)

1セットの平均値 エネルギー

259kcal

11.9g

たんぱく質

食塩相当量



チーズオムレツのトマトソース

キャベツとマカロニのコンソメ煮、マッ シュポテト



炭水化物

食塩相当量

さけの塩麹蒸し なすのえびあん, かぼちゃサラダ



りんご入りきんとん, いんげんの煮浸 し、二色シューマイ



ブロッコリーと人参のコンソメ風。マカ ロニのクリームソース



しんじょの炊き合わせ 菜の花の玉子あん、つくね煮、やまい もの中華風みそがけ



牛肉のすき煮風 玉子焼き、ぎょうざ、ほうれん草のごま

かがやき セット



食塩相当量 2.8_g 牛肉の肉じゃが

ほうれん草の煮浸し、豆腐しんじょ蒸



炊き合わせ、さつまいもと大豆昆布の 含め煮, 二色シューマイ



豆入りキーマカレー スクランブルエッグ、ロールキャベツ



し、大根の湯葉あんかけ



ハンバーグのおろしぽん酢 なすのトマトソース, かぼちゃとりんご のサラダ,ブロッコリーのコンソメ風



とうがんのそぼろ煮、たこ焼きの和風あん



食塩相当量 2.9_g

豚肉のねぎ塩だれ からあげ風、チンゲン菜炒め

4,002円

(税込4,322円)

1セットの平均値

Tネルギ-

271kcal たんぱく質

食塩相当量

13.8g

●やわらカロリーごはん

株式会社バイオテックジャパン

ごはんとおかゆの中間のやわらかさで、普通のごはんでは硬いと感じている方むけのごはんです。エネルギーも摂れます。



やわらカロリーごはん [130g] **20**食

4.450円(税込4,806円)

284_{kcal}

たんぱく質

15.4

脂質

16.5g

17.3g

栄養価 (1食あたり) エネルギー 152kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.4g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 0.0g

パックごはん 他

自社配送エリアは お弁当と一緒の ご注文で送料無料

●ごはん

常温保管できるパックごはんです。ツヤと適度な粘り気、口当たりの良さが魅力のバランスに優れたおいしいお米です。



テーブルマーク株式会社

テーブルマークパックごはん [150g] 32食 4,750円 (税込5,130円)

+916骨

栄養価(1食あたり) エネルギー222kcal たんぱく質3.5g

●もち麦ごはん

「もち麦」には食物繊維が豊富で、白米の25倍、玄米の4倍も含まれています。白米より22%カロリーカット!



もち麦ごはん [150g] 24食

3,840円(税込4,147円) +916円

栄養価(1食あたり) エネルギー 195kcal 糖質 41.4g 食物繊維 2.7g カリウム 73.8mg リン 74.0mg

●たんぱく調整ごはん

お米のたんぱく質を除去して作られた腎臓病の方むけのごはんです。温めるだ けですぐに食べられ、普通のごはんのような外観、食感をお楽しみいただけます。

なぜたんぱく調整ごはんがあるの? ごはんやパンなど主食にもたんぱく質は含まれて います。たんぱく調整ごはんにすることで、その 分のたんぱく質をおかずに充てることができます。



越後ごはん1/12.5 [180g] 20食

4,588円(税込4,955円)

+916幣

配送料

木徳神糧株式会社



越後ごはん1/12.5 [128g] 40食

6,455円 (税込6,971円)

木徳神糧株式会社

株式会社はくばく

栄養価(1食あたり) エネルギー200kcal たんぱく質0.26g

栄養価 (1食あたり) エネルギー 282kcal たんぱく質 0.36g

●カップアガロリー [オレンジ、ウメ、カリン、マスカット、リンゴ、モモ、ストロベリー、ブルーベリー] 果汁を使用しており、手軽においしくエネルギー補給ができます。



カップアガロリー [8種×3個] 24食

4,400円(税込4,752円)

+916骨

キッセイ薬品工業株式会社

栄養価 (1食平均) エネルギー 150kcal たんぱく質 0.0g カリウム 0.0~14.0mg リン 0.0~3.0mg 食塩相当量 0.0g

ご注文方法 [パックごはん・カップアガロリー]



29

配送方法 ヤマト運輸 宅急便(常温) 宅配便の時間帯指定サービス お届け時間 午前中/14~16時/16~18時/18~20時/19~21時 配送料 全国一律 1配送(2ケースまで)*916円(税込) 代金引換[手数料330円(税込)] お支払い方法

※複数日のご注文のまとめ前払い可能です。 変更・ お届け日の7日前の午後5時まで受付 キャンセル 以降の変更・キャンセルは有料



*:3ケース以上ご注文の際の配送料は、2ケース単位で916円ずつ申し受けます。(同一の日時・住所へのお届けに限ります。)

ご家庭でご用意される主食の目安

ごはん			重量の目	安	エネル	ノギー	た	んぱく質	脂質		炭水	化物	(うちり	唐質)	
白米	指示量 1,400kcal	9	100g		168	Bkcal 2.5g		2.5g	0.3g		37.1g		(37	g)	
		9	150g		252	kcal	3.8g		0.5g		55.7g		(55	(55g)	
	指示量 1,600~ 1,800kcal	9	170g		286	kcal	4.3g		0.5g		63.1g		(63	(63g)	
		9	200g		336	6kcal 5.0g		0.6g		74.2g		(74	(74g)		
たんぱく調	整ごはん		重量の目安	エネノ	ルギー	たんぱ<	質	脂質	炭水化物	食均	温相当量	カリウ	ل ا ا	ノン	
越後ごは/ 128g ^{(1/}			128g	200)kcal	0.26	g	0.6g	48.4g	(). 0 g	2.0m	g 9.2	2mg	
. —	越後ごはん1/12.5 180g (1パックあたり)		180g	282	32kcal 0.36		g	0.8g	68.2 g	(0.0g 2.9m		g 13.0mg		
パン			重量の目	安	エネル	ノギー	た	んぱく質	脂質		炭水	化物	食塩相	当量	
ロールパン	ロールパン (1個)		30 g		95kcal			3.0 g	2.7g		14.6g		0.4	ŧg	
食パン8枚	(切り (1枚)		45g		119	kcal	4.2 g		2.0g 21.		.0g	0.6	g		
食パン6枚	食パン6枚切り (1枚)		60 g		158kcal			5.6g 2.6g			28.0g		0.8g		
クロワッサ	クロワッサン(1個)		40 g		179	kcal	3.2g		10.7g		17.6g		0.5g		
麺 (全てゆで	麺・スープ別)		重量の目	安	エネル	ノギー	た	んぱく質	脂質		炭水	化物	食塩相	当量	
うどん (1)	うどん (1玉)		250g		263kcal		6.5 g		1.0g		54.0g		0.8g		
そば (1人)	(1人前) 260 g			296	kcal	12.5g		1.8g		57.5g		0.3g			
ラーメン	(1人前)		225g		315	kcal		9.2 g	1.1g		63.2 g		0.4g		
スパゲッテ	- イ(1人前)		240g		358	kcal		12.5g	2.2g		68.	2 g	1.0)g	

[※]上記の表は、「日本食品標準成分表2015」より抜粋した一般的な数値です。メーカーや種類などで変化しますので、あらかじめご了承ください。
※お召し上がりになる量は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

健康宅配よくあるご質問



献立を見て 好きなメニューを 頼みます 急な外食の日は 翌日に回します

お申し込み方法のご案内

- ご相談・お申し込み(お電話またはオンラインショップからどうぞ)
 - 0120-016-113



●オンラインショップ https://www.kenko-webshop.jp/





お届け日を決める

ご注文・変更・キャンセル

冷蔵 お届け日3日前17時まで 冷凍 お届け日5日前17時まで



必要事項

※お電話でご注文する際に下記にご記入しておくと便利です。

お名前:	お名前: ご住所:						
連絡先:		緊急連絡先:					
食事の種類:			ごはんの有無: 有 / 無				

- ●土日祝日も配達いたします ●週1回でもご利用いただけます ●月水金など曜日指定も承ります ●自動継続注文も承ります
- 受け取る ※本紙31ページの「お届けに関して」に詳細がございます。

自社配送



冷蔵 冷凍

送料無料(月~土)です。 ※左記エリア内でも配送でき ない地域もございます。詳し くはお問い合わせ下さい。 ※日曜日および年末年始は、 宅配便にてお届けします。

ヤマト運輸配送

ヤマト運輸配送

「クレジットカード 「インターネット注文に限る] |

「代金引換[手数料330円(税込)]」 ※複数日のご注文のまとめ前払い可能です。

冷蔵 132円 (税込)



冷凍 916円(税込)

2セット以上で配送無料 ※同一のお届け先、日時に限ります。



4 お支払い

自社配送

初回 …「コンビニ払い」

以降 …「口座引落し」

「コンビニ払い」 「クレジットカード [初回のみスマホ登録要]」

ご利用いただけるクレジットカード



返品について(冷蔵・冷凍)

商品お届け時点での外装不良、商品不良は、弊社0120-016-113までご連絡下さい。 内容に応じて、速やかに対応させていただきます。上記以外のお客様都合の返品はお受け出来ません。



株式会社武蔵野フーズ。健康宅配本部

〒351-0033 埼玉県朝霞市浜崎3-17-9 武蔵野グループR&Dセンター3F

