

安全性と  
おいしさを  
追求!!

## 普通食

メニューの一例

安全性を最優先に考えた、季節の食材をおいしく調理した日替わりメニューで、栄養バランスと食べやすさに配慮したお弁当です。



### 和風きのこソースハンバーグ

|              |                    |                    |   |
|--------------|--------------------|--------------------|---|
| 和風温野菜<br>サラダ | にらねぎ<br>人参の<br>卵和え | しそ入り<br>なます        | ■栄養価(ごはん込み)<br>●エネルギー… 552kcal<br>●蛋白質… 16.0g<br>●脂 質… 14.6g<br>●炭水化物… 85.7g<br>●ナトリウム… 694mg<br>●食塩相当量… 1.8g |
| 京うの花         | 和風きのこソース<br>ハンバーグ  | 山菜と紅海老の<br>ペペロンチーノ |   |

### ●さんまの塩焼

|               |                 |              |   |
|---------------|-----------------|--------------|---|
| 木目と<br>玉子の炒め物 | 湯葉入り<br>チンゲン菜   | なめこ<br>みぞれ和え | ■栄養価(ごはん込み)<br>●エネルギー… 511kcal<br>●蛋白質… 16.0g<br>●脂 質… 16.0g<br>●炭水化物… 71.4g<br>●ナトリウム… 389mg<br>●食塩相当量… 1.0g |
| かぼちゃの<br>煮物   | さんまの塩焼<br>味付け納豆 |              |   |



### ●キスの天ぷら

|                     |                     |                    |  |
|---------------------|---------------------|--------------------|--|
| 厚揚げの<br>桜えび<br>あんかけ | 10彩<br>ひじき          | 大根と<br>生姜の<br>甘酢和え | ■栄養価(ごはん込み)<br>●エネルギー… 472kcal<br>●蛋白質… 14.6g<br>●脂 質… 9.4g<br>●炭水化物… 79.2g<br>●ナトリウム… 451mg<br>●食塩相当量… 1.0g |
| 豆入り<br>おせつサラダ       | キスの天ぷら<br>ミニオクラのお浸し |                    |  |

1週間のメニュー例(ご紹介したメニューは一例です。)

- ① ほっけの塩焼き
- ② 肉団子の甘酢あんかけ
- ③ 鮭のおろしポン酢かけ
- ④ 若鶏の炭火焼き
- ⑤ 鱈味餅焼き
- ⑥ デミソースハンバーグ
- ⑦ いわしかつお節煮

和風を中心に、洋風、中華風を取り入れ、520kcal前後にエネルギーを設定しています。

### 宅配クックの普通食

ごはん+おかず **577円(税込)**    おかずのみ **525円(税込)**

※普通食の栄養価は、ごはん(170g)を含んだ数値です。

お弁当容器について…

- お手軽な、使い捨て容器を使用しています。
- 焼却時に有害物質が発生しない素材を使用しています。
- 電子レンジ調理に対応できるものを使用しています。
- おかずとご飯の容器を分けています。



栄養  
バランスを  
追求!!

## カロリー・塩分調整食

メニューの一例

カロリーが気になる方におすすめの栄養バランスとボリュームにこだわったお弁当です。和風・洋風・中華風とバラエティーに富んだ、60種類以上のメニューをご用意しています。



### ●肉じゃが

|               |                       |   |
|---------------|-----------------------|---|
| いんげんの<br>胡麻和え | たけのこ<br>びり辛炒め         | ■栄養価<br>●エネルギー… 240kcal<br>●蛋白質… 18.1g<br>●脂 質… 8.7g<br>●炭水化物… 22.2g<br>●ナトリウム… 917mg<br>●食塩相当量… 2.3g |
| 肉じゃが          | ひじきと<br>厚揚げの<br>香味サラダ |   |

### ●まぐろの葱味噌焼き

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
| ひじきの<br>白和え                             | ほうれん草の<br>バター醤油   | ■栄養価<br>●エネルギー… 240kcal<br>●蛋白質… 20.1g<br>●脂 質… 8.7g<br>●炭水化物… 19.4g<br>●ナトリウム… 977mg<br>●食塩相当量… 2.5g |
| まぐろの葱味噌焼き<br>じゃが菜の生姜風味煮<br>さやえんどうのかつお節煮 | 大根と厚揚げの<br>そばあんかけ |   |

おかず1食あたり240kcal前後(3単位)設定し、ご飯の量で1食あたりのカロリー調整が可能です。

### 宅配クックのカロリー・塩分調整食

ごはん+おかず **756円(税込)**    おかずのみ **714円(税込)**

※カロリー・塩分調整食の栄養価は、おかずのみの数値です。  
※ごはん(170g)を含んだエネルギーはおおよそ520kcalです。

お弁当で  
健康管理も  
おまかせ!!

## 塩分控えめ・低たんぱく食

メニューの一例

たんぱく質の制限が必要な方のためのお弁当です。良質のたんぱく質を含む食材を使用したメニューをお届けします。毎日の面倒な栄養計算の手間が省け、食事療法を無理なく続けられます。



### ●牛肉すき焼き

|                  |                        |  |
|------------------|------------------------|--|
| なすとピーマンの<br>味噌炒め | 春雨とにらの<br>炒め物          | ■栄養価<br>●エネルギー… 311kcal<br>●蛋白質… 9.5g<br>●脂 質… 19.7g<br>●炭水化物… 23.9g<br>●ナトリウム… 765mg<br>●カリウム… 437mg<br>●リン… 103mg<br>●塩分… 1.9g |
| 牛肉すき焼き           | 大学芋<br>小松菜の<br>アーモンド和え |  |

### ●さばの竜田揚げ

|                       |                 |  |
|-----------------------|-----------------|--|
| オクラの和え物               | ブロッコリーの<br>中華あん | ■栄養価<br>●エネルギー… 302kcal<br>●蛋白質… 8.3g<br>●脂 質… 14.5g<br>●炭水化物… 34.7g<br>●ナトリウム… 722mg<br>●カリウム… 370mg<br>●リン… 124mg<br>●塩分… 1.8g |
| さばの竜田揚げ<br>ポテもちのバター風味 | なすの煮物           |  |

おかず1食あたり300~350kcal・たんぱく質10.0g以下・カリウム550mg以下・リン170mg以下・塩分2.3g以下に設定しています。

### 宅配クックの塩分控えめ・低たんぱく食

ごはん+おかず **798円(税込)**    おかずのみ **756円(税込)**

※塩分控えめ・低たんぱく食の栄養価は、おかずのみの数値です。  
※ごはん(170g)を含んだエネルギーはおおよそ600kcalです。

(ご注意) 医師または管理栄養士の指導のもとご利用ください。