

# 配食サービスを通じて、ご高齢者の健康と安心をお届けします。

「宅配クック ワン・ツゥ・スリー」のお弁当は、ご高齢者の健康のために、管理栄養士が栄養バランスに配慮したメニューを作成しています。安全性を最優先に選んだ食材で、ご高齢者に適した「噛みやすさ」「食べやすい大きさ」「飲み込みやすさ」に配慮しています。お食事の準備やお買い物が不自由な方など、どなたでもご注文可能です。



## 普通食



### ●にしんと根菜の炒め煮

厚揚げと刻み昆布の煎り煮	山ぜり入りナムル	しじみの海苔佃煮
いんげんの生姜醤油和え	にしんと根菜の炒め煮	

■栄養価(ごはん込み)	
●エネルギー	478kcal
●蛋白質	14.0g
●脂質	11.0g
●炭水化物	76.5g
●ナトリウム	636mg
●食塩相当量	1.6g



### ●鰯塩焼き

鶏と栗の煮物	豆の黒みつ煮	すき昆布とえのきの酢の物
高野豆腐卵とじ	鰯塩焼き おくらと海苔和え	

■栄養価(ごはん込み)	
●エネルギー	472kcal
●蛋白質	19.5g
●脂質	9.7g
●炭水化物	73.0g
●ナトリウム	619mg
●食塩相当量	1.6g

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。

### 1週間のメニュー例

- 月 ほっけの塩焼き
- 火 肉団子の甘酢あんかけ
- 水 鮭のおろしポン酢かけ
- 木 チキン照り焼き
- 金 鰯味醂焼き
- 土 デミソースハンバーグ
- 日 いわしかつお節煮

## 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。  
※紹介した献立は一例です。

## カロリー食



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。

### ●まぐろの葱味噌焼き

厚揚げと刻み昆布の煎り煮	山ぜり入りナムル	しじみの海苔佃煮
いんげんの生姜醤油和え	にしんと根菜の炒め煮	

■栄養価(ごはん込み)	
●エネルギー	240kcal
●蛋白質	20.1g
●脂質	8.7g
●炭水化物	76.5g
●ナトリウム	977mg
●食塩相当量	2.5g

おかず1食あたり240kcal前後(3単位)に設定。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食(糖尿病食含)

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

※カロリー食(糖尿病食含む)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。

## 塩分控えめ低たんぱく食



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

厚揚げと刻み昆布の煎り煮	山ぜり入りナムル	しじみの海苔佃煮
いんげんの生姜醤油和え	にしんと根菜の炒め煮	

■栄養価(ごはん込み)	
●エネルギー	311kcal
●蛋白質	9.5g
●脂質	11.0g
●炭水化物	76.5g
●ナトリウム	636mg
●食塩相当量	1.9g

おかず1食あたり300~350kcal・たんぱく質10.0以下・カリウム500mg以下・リン170mg以下・塩分2.3g以下に設定。

(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。

## 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。