

ヘルシー メニュー

ヘルシーメニューは、カロリーの気になる方や、あまりたくさんは食べられない...といった方に最適なお食事です。専属の管理栄養士が栄養バランスを考えて健康的なメニューを作成しています。

ヘルシーメニュー例



カロリー (kcal) 171.2
タンパク質 (g) 15.8
脂質 (g) 5.3
炭水化物 (g) 15.5
塩分 (g) 2.3

すいきと揚げの煮物	フルーツみつ豆	きのこのおぼろ和え
ほっけ塩焼き	薄紅	わけぎとわかめの酢味噌和え
	たんこ	



カロリー (kcal) 296.5
タンパク質 (g) 14.4
脂質 (g) 17.0
炭水化物 (g) 19.7
塩分 (g) 1.5

五色なます	パインアップル	たけのこ京風煮
豚肉と野菜の炒め物	枝豆の彩り煮	

元気 メニュー

元気メニューは、揚げ物やお肉などもしっかり食べられるボリュームメニュー。まだまだ食欲が旺盛!といった方や、しっかり、たくさん食べたい!といった方に最適なお食事です。もちろん栄養バランスもしっかり考慮されているので、満身に食べて、健康もきちんと維持できます。

元気メニュー例



和風ナムル	葛まんじゅう	ヘルシーサラダ
たららの甘酢炒め	オクラとおかかの和え物	



ヤマトキンピラ	パインアップル	切り干し大根ごま和えゆず風味
鶏肉巻	竜田風	絹さやの油炒め
海老ぶりにらまん		



カロリー (kcal) 284.1
タンパク質 (g) 20.7
脂質 (g) 10.5
炭水化物 (g) 24.5
塩分 (g) 2.9

ほうれん草海苔和え	しいたけ煮	和風チキンサラダゆず入り
鯖の味噌煮	ポテトサラダ	コーン・シェル



カロリー (kcal) 199.4
タンパク質 (g) 18.7
脂質 (g) 5.3
炭水化物 (g) 18.9
塩分 (g) 2.2

中華風玉子巻	洋なし	レンコン油炒め
カレーのわかめ蒸し	青梗菜	信田煮



ごまモロヘイヤ	洋なし	卵の花
鮭のちゃんちゃん焼	つくねの照焼	



ぜんまい煮	田舎金時	ツナブロック
黒酢照焼	キャベツコロッケ	旬彩焼

ココロ しん

配達料金無料!!

1食(おかず1食より)でも配達は無料です。



昼・夕 1日2回の配達

1日昼・夕2回の配達をしております。もちろん昼・夕2回の配達でも配達料金は無料です。配達時間に関してはお問い合わせ下さい。



決められた曜日に配達可能です

毎回お電話を頂かなくても、あらかじめ決められた曜日にお届け致します。週1回でも配達いたします。



安否確認

ニコニコキッチンでは原則として安否確認を行っております。ご高齢者様にもし変化があった場合は、あらかじめお聞きした連絡先に報告いたします。

行事食も取り入れ楽しさを

土用の丑の日のうなぎや敬老の日のちらし寿司など楽しみ増えるお食事をご用意しております。

行事メニューの一例

- 七夕:そうめん ●土用の丑:うなぎ蒲焼き
- 敬老の日:ちらし寿司 ●大晦日:年越しそば
- 正月:おせち料理 ●春の七草:七草粥
- 花祭:桜すし



朝食メニューもご用意



朝食メニュー
1食273円

朝食をご希望の方には、昼・夕食の配達時に翌日の朝食セットを一緒に配達させていただきます。