



やわらか食弁当 Aセット メニュー表

写真	商品	栄養素		ごはん150gを食べた場合		アレルギー
	鶏の照り焼き弁当	エネルギー	234 kcal	エネルギー	486 kcal	鶏肉、大豆、小麦、乳成分、ごま
	鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 いんげんのごま和え	タンパク質	14.6 g	タンパク質	18.4 g	
		脂質	10.0 g	脂質	10.5 g	
		炭水化物	21.0 g	炭水化物	76.7 g	
		食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 g	
	豚の生姜焼き弁当	エネルギー	268 kcal	エネルギー	520 kcal	豚肉、小麦、大豆
	豚の生姜焼き かぼちゃの煮物 菜の花の辛し和え	タンパク質	14.9 g	タンパク質	18.7 g	
		脂質	13.9 g	脂質	14.4 g	
		炭水化物	20.5 g	炭水化物	76.2 g	
		食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.5 g	
	手づくりハンバーグ弁当	エネルギー	290 kcal	エネルギー	542 kcal	豚肉、牛肉、鶏肉、卵、小麦、乳成分、大豆、ゼラチン
	手づくりハンバーグ ナポリタン ほうれん草のソテー	タンパク質	15.1 g	タンパク質	18.9 g	
		脂質	15.3 g	脂質	15.8 g	
		炭水化物	23.1 g	炭水化物	78.8 g	
		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	
	マーボー豆腐弁当	エネルギー	245 kcal	エネルギー	497 kcal	大豆、豚肉、小麦、卵、大豆、ごま、かに、鶏肉、牛肉、ゼラチン
	マーボー豆腐 カリフラワーのかにあんかけ 小松菜と卵の中華和え	タンパク質	14.0 g	タンパク質	17.8 g	
		脂質	14.4 g	脂質	14.9 g	
		炭水化物	15.2 g	炭水化物	70.9 g	
		食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.2 g	
	さばの味噌煮弁当	エネルギー	287 kcal	エネルギー	539 kcal	さば、大豆、小麦、ごま
	さばの味噌煮 里芋の煮ころがし ほうれん草のおかか和え	タンパク質	16.9 g	タンパク質	20.7 g	
		脂質	12.8 g	脂質	13.3 g	
		炭水化物	24.4 g	炭水化物	80.1 g	
		食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.7 g	
	白身魚の野菜あん弁当	エネルギー	236 kcal	エネルギー	488 kcal	牛肉、さば、鶏肉、乳成分、大豆
	白身魚の野菜あん 肉じゃが 春菊のなめ茸和え	タンパク質	17.4 g	タンパク質	21.2 g	
		脂質	8.7 g	脂質	9.2 g	
		炭水化物	20.9 g	炭水化物	76.6 g	
		食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	
	鮭のムニエル弁当	エネルギー	271 kcal	エネルギー	523 kcal	さけ、大豆、小麦、乳成分、卵、りんご、鶏肉
	鮭のムニエル さつまいものレモン煮 温野菜サラダ	タンパク質	16.2 g	タンパク質	20.0 g	
		脂質	10.4 g	脂質	10.9 g	
		炭水化物	27.9 g	炭水化物	83.6 g	
		食塩相当量	1.3 g	食塩相当量	1.3 g	



やわらか食弁当 Bセット メニュー表

写真	商品	栄養素	ごはん150gを食べた場合	アレルギー
	タンドリーチキン弁当	エネルギー 282 kcal	エネルギー 534 kcal	鶏肉、乳成分、豚肉、卵、大豆、りんご、小麦
	タンドリーチキン ジャーマンポテト ブロッコリーのコーンマヨ	タンパク質 16.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.0 g	タンパク質 20.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.0 g	
	焼肉弁当	エネルギー 293 kcal	エネルギー 545 kcal	牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、小麦、ごま、乳成分
	焼肉 金平ごぼう ほうれん草のナムル	タンパク質 17.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.7 g	タンパク質 21.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 76.4 g 食塩相当量 2.7 g	
	鶏つくね甘辛だれ弁当	エネルギー 273 kcal	エネルギー 525 kcal	鶏肉、大豆、卵、小麦、牛肉、豚肉、ゼラチン、ごま
	鶏つくね甘辛だれ 里芋のおおさし和え キャベツと卵の炒め物	タンパク質 15.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g	タンパク質 19.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 1.9 g	
	親子煮弁当	エネルギー 257 kcal	エネルギー 509 kcal	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳成分、牛肉、ゼラチン
	親子煮 コンビーフソテー 菜の花のワサビ和え	タンパク質 19.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.9 g	タンパク質 23.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 1.9 g	
	さばのごま煮弁当	エネルギー 363 kcal	エネルギー 615 kcal	さば、大豆、小麦、ごま、卵、かに、りんご、乳成分、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン
	さばのごま煮 冬瓜とかにかまのくず煮 かぼちゃサラダ	タンパク質 16.9 g 脂質 23.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g	タンパク質 20.7 g 脂質 23.9 g 炭水化物 73.2 g 食塩相当量 1.8 g	
	赤魚の西京焼き弁当	エネルギー 263 kcal	エネルギー 515 kcal	小麦、大豆、さば、鶏肉、乳成分、ごま
	赤魚の西京焼き じゃがいもの含め煮 小松菜と梅なめたけの和え物	タンパク質 14.9 g 脂質 4.7 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 2.0 g	タンパク質 18.7 g 脂質 5.2 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.0 g	
	カレイの南蛮漬け弁当	エネルギー 186 kcal	エネルギー 438 kcal	小麦、大豆、ゼラチン
	カレイの南蛮漬け 大根のおかか煮 豆腐のゆずあんかけ	タンパク質 15.3 g 脂質 5.0 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 1.7 g	タンパク質 19.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 1.7 g	



やわらか食弁当 Cセット メニュー表

写真	商品	栄養素	ごはん150gを食べた場合	アレルギー
	蒸し鶏の香味だれ弁当	エネルギー 231 kcal	エネルギー 483 kcal	小麦、大豆、ごま、鶏肉
	蒸し鶏の香味だれ 車麩と大根の煮物 小松菜のお浸し	タンパク質 15.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g	タンパク質 19.7 g 脂質 7.6 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 1.9 g	
	チンジャオロース弁当	エネルギー 297 kcal	エネルギー 549 kcal	牛肉、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ゼラチン
	チンジャオロース カブとさつまあげの煮物 いんげんの中華和え	タンパク質 16.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.8 g	タンパク質 20.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.8 g	
	ポテトコロッケ弁当	エネルギー 249 kcal	エネルギー 501 kcal	乳成分、小麦、大豆、鶏肉、卵、牛肉、りんご
	ポテトコロッケ 鶏肉と大根の煮物 白菜ゆず浸し	タンパク質 9.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 1.9 g	タンパク質 13.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 1.9 g	
	手づくり和風ハンバーグ弁当	エネルギー 296 kcal	エネルギー 548 kcal	豚肉、牛肉、大豆、卵、乳、小麦、ごま
	手づくり和風ハンバーグ じゃがいものおかか煮 ピーマンの金平	タンパク質 15.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.0 g	タンパク質 19.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 2.0 g	
	さわらの味噌マヨ焼き弁当	エネルギー 260 kcal	エネルギー 512 kcal	大豆、卵、りんご、小麦、乳成分、鶏肉
	さわらの味噌マヨ焼き ほうれん草和風スパゲティ カリフラワーのカレー風味	タンパク質 16.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.7 g	タンパク質 19.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 69.4 g 食塩相当量 1.7 g	
	ほっけの塩焼きうす葛あん弁	エネルギー 227 kcal	エネルギー 479 kcal	小麦、大豆、ごま
	ほっけの塩焼きうす葛あん さつまいものごま煮 なすの生姜浸し	タンパク質 14.0 g 脂質 6.0 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 1.6 g	タンパク質 17.8 g 脂質 6.5 g 炭水化物 84.5 g 食塩相当量 1.6 g	
	鮭のきのこクリーム弁当	エネルギー 234 kcal	エネルギー 486 kcal	さけ、小麦、乳成分、鶏肉、大豆、豚肉
	鮭のきのこクリーム キャベツとベーコンの洋風煮 ほうれん草のバターソテー	タンパク質 18.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.5 g	タンパク質 22.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 69.5 g 食塩相当量 1.5 g	



やわらか食弁当 Dセット メニュー表

写真	商品	栄養素	ごはん150gを食べた場合	アレルギー
	鶏肉のトマト煮弁当	エネルギー 304 kcal	エネルギー 556 kcal	鶏肉、小麦、卵、大豆、ごま、りんご
	鶏肉のトマト煮 白菜とそぼろ卵の炒め物 ポテトサラダ	タンパク質 16.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.7 g	タンパク質 19.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 77.7 g 食塩相当量 1.7 g	
	豚肉の甘辛焼き弁当	エネルギー 304 kcal	エネルギー 556 kcal	大豆、小麦、ごま、豚肉
	豚肉の甘辛焼き 里芋のごま味噌煮 菜の花の和風和え	タンパク質 15.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.8 g	タンパク質 19.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 1.8 g	
	肉団子と野菜の煮込み弁当	エネルギー 230 kcal	エネルギー 482 kcal	鶏肉、小麦、大豆、乳成分、豚肉、卵、ごま、かに、牛肉、ゼラチン
	肉団子と白菜の煮込み 冬瓜と絹揚げの煮物 ブロッコリーとカニかまの和え物	タンパク質 12.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g	タンパク質 15.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 78.7 g 食塩相当量 1.9 g	
	牛すき煮弁当	エネルギー 271 kcal	エネルギー 523 kcal	牛肉、小麦、大豆
	牛すき煮 かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーとパプリカの和風和え	タンパク質 15.6 g 脂質 6.3 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 2.0 g	タンパク質 19.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 2.0 g	
	さんまのかば焼き弁当	エネルギー 291 kcal	エネルギー 543 kcal	小麦、大豆、ごま
	さんまのかば焼き がんもと大根の含め煮 キャベツのゆかり和え	タンパク質 13.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.5 g	タンパク質 17.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 1.5 g	
	タラの甘酢あん弁当	エネルギー 339 kcal	エネルギー 591 kcal	豚肉、小麦、大豆、ごま、落花生
	タラの甘酢あん さつまいもとひき肉の炒め物 いんげんのピーナッツ和え	タンパク質 17.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 43.7 g 食塩相当量 2.2 g	タンパク質 21.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 2.2 g	
	白身魚チーズパン粉焼き弁当	エネルギー 256 kcal	エネルギー 508 kcal	大豆、卵、りんご、乳成分、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン
	白身魚のチーズパン粉焼き じゃがいもの洋風煮 野菜のケチャップ炒め	タンパク質 16.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.5 g	タンパク質 20.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 1.5 g	