

管理  
栄養士  
監修

# 食楽膳

しよくらくぜん

おいしさと

安心を

もっと身近に

もっと手軽に





# ふつう食 食楽膳

栄養バランスを考えた、  
主菜1品・副菜2品のセットです。

●冷凍でお届け致します。

**25種類**のレパートリーからお選びください

※ 画像は容器から器に移し替えたものです。



商品番号：210007

サバの味噌煮

1セット分 ● 135g / 215kcal / 塩分 2.1g



商品番号：210022

豆腐ハンバーグ

1セット分 ● 165g / 147kcal / 塩分 1.3g



商品番号：210002

豚肉のねぎ塩

1セット分 ● 155g / 226kcal / 塩分 1.7g



商品番号：210012

白身フライタルタルソース

1セット分 ● 145g / 212kcal / 塩分 1.4g



商品番号：210026

ぎょうざ

1セット分 ● 140g / 167kcal / 塩分 1.4g



商品番号：210028

サバの塩焼き

1セット分 ● 145g / 199kcal / 塩分 1.5g



商品番号：210005

赤魚の甘酢あんかけ

1セット分 ● 150g / 140kcal / 塩分 1.8g



商品番号：210030

麻婆豆腐

1セット分 ● 150g / 111kcal / 塩分 1.5g



商品番号：210021

鶏から揚げのみぞれ

1セット分 ● 145g / 136kcal / 塩分 1.7g



商品番号：210009

カツの卵とじ

1セット分 ● 150g / 239kcal / 塩分 1.6g



商品番号：210029

メンチカツ

1セット分 ● 150g / 248kcal / 塩分 1.7g



商品番号：210024

鶏のスタミナ野菜のせ

1セット分 ● 150g / 171kcal / 塩分 1.7g



## 安心! 3つのメリット!

**品質** どなたでも同じ品質で提供できます。

**安全** 衛生管理された工場で作ります。

**簡単** パックのままレンジにかけるだけ。

レンジ  
4分で  
出来上がり



商品番号: 210004

チキンの和風甘酢あんかけ

1セット分 ● 155g / 141kcal / 塩分 1.7g



商品番号: 210010

豚肉の柚子風味

1セット分 ● 155g / 136kcal / 塩分 1.6g



商品番号: 210001

赤魚の煮付け

1セット分 ● 130g / 83kcal / 塩分 1.2g



商品番号: 210025

鶏肉と彩り野菜煮

1セット分 ● 155g / 144kcal / 塩分 1.6g



商品番号: 210011

豚焼肉

1セット分 ● 140g / 172kcal / 塩分 1.3g



商品番号: 210014

さわらのなめこおろし

1セット分 ● 145g / 144kcal / 塩分 1.2g



商品番号: 210008

ハンバーグデミソース

1セット分 ● 145g / 171kcal / 塩分 1.2g



商品番号: 210018

豚肉と根菜のうま煮

1セット分 ● 132g / 119kcal / 塩分 1.0g



商品番号: 210015

しゅうまい

1セット分 ● 161g / 182kcal / 塩分 1.2g



商品番号: 210031

豚大根

1セット分 ● 145g / 125kcal / 塩分 1.3g



商品番号: 210017

チキンのクリーム煮

1セット分 ● 160g / 158kcal / 塩分 1.1g



商番号: 210027

豚の生姜焼き

1セット分 ● 140g / 150kcal / 塩分 1.8g



商品番号: 210019

肉じゃが

1セット分 ● 140g / 127kcal / 塩分 1.1g



# 麺類 & カレー

手軽な一品料理もご用意。うどんは出汁、  
ラーメンはスープにこだわりました。

●冷凍でお届け致します。

11種類のレパートリーからお選びください

※ 画像は容器から器に移し替えたものです。



商品番号：220013

きつねうどん

1食分 ● 269g / 322kcal / 塩分 6.6g



商品番号：220012

うどん

1食分 ● 260g / 314kcal / 塩分 6.5g



商品番号：220016

天ぷら鍋焼きうどん

1食分 ● 300g / 381kcal / 塩分 6.1g



商品番号：220015

カレーうどん

1食分 ● 260g / 405kcal / 塩分 6.0g



商品番号：220021

豚骨醤油ラーメン

1食分 ● 249g / 389kcal / 塩分 7.3g



商品番号：220018

博多豚骨ラーメン

1食分 ● 238g / 387kcal / 塩分 7.0g



商品番号：220017

醤油ラーメン

1食分 ● 236g / 368kcal / 塩分 5.9g



商品番号：220020

味噌ラーメン

1食分 ● 256g / 425kcal / 塩分 6.5g



商品番号：220019

ちゃんぽん

1食分 ● 260g / 385kcal / 塩分 5.3g



商品番号：220037

焼きそば

1食分 ● 250g / 480kcal / 塩分 6.5g



※ご飯は別途ご用意ください

商品番号：220033

カレー

1食分 ● 180g / 262kcal / 塩分 1.6g

ボリュームたっぷりの  
ランチにどうぞ。



麺類は、  
麺とだしのセット。  
作り方も簡単です！





# やわらか食

噛む力が弱くなった方に。  
舌でつぶせるやわらかさのお食事です。

●冷凍でお届け致します。

28種類のレパートリーからお選びください

※ 画像は容器から器に移し替えたものです。



商品番号：211001

鶏の黒酢あん

1食分 ● 121g / 137kcal / 塩分 1.1g



商品番号：211002

サバの照焼き

1食分 ● 67g / 128kcal / 塩分 1.1g



商品番号：211003

鶏肉の利久風煮

1食分 ● 116g / 150kcal / 塩分 0.8g



商品番号：211004

カレイの煮付け

1食分 ● 118g / 160kcal / 塩分 1.1g



商品番号：211005

牛肉とビーマンのオイスターソース

1食分 ● 81g / 142kcal / 塩分 0.9g



商品番号：211006

筑前煮

1食分 ● 98g / 141kcal / 塩分 1.1g



商品番号：211007

やわらかチキンソテー

1食分 ● 126g / 146kcal / 塩分 1.3g



商品番号：211008

海老と豆腐の中華風炒め

1食分 ● 117g / 118kcal / 塩分 1.2g



商品番号：211009

肉じゃが

1食分 ● 124g / 165kcal / 塩分 0.8g



商品番号：211010

白身魚の生姜煮

1食分 ● 116g / 142kcal / 塩分 0.9g



商品番号：211011

チキンシチュー

1食分 ● 117g / 141kcal / 塩分 1.4g



商品番号：211012

焼き塩鮭

1食分 ● 68g / 99kcal / 塩分 0.8g



商品番号：211013

豚肉と豆腐の四川風

1食分 ● 115g / 113kcal / 塩分 1.2g



商品番号：211014

ビーフシチュー

1食分 ● 120g / 150kcal / 塩分 1.0g



商品番号：211015

海老フライ

1食分 ● 106g / 196kcal / 塩分 0.6g



商品番号：211016

たらと野菜のバター焼き

1食分 ● 85g / 123kcal / 塩分 0.9g



商品番号：211017

鮭のチャンチャン焼き風

1食分 ● 100g / 117kcal / 塩分 1.1g



商品番号：211018

魚介の中華炒め風

1食分 ● 100g / 80kcal / 塩分 1.2g



商品番号：211019

カレイの中華あんかけ

1食分 ● 99g / 112kcal / 塩分 0.9g



商品番号：211020

カツとじ

1食分 ● 109g / 212kcal / 塩分 1.1g



商品番号：211021

豚肉豆腐

1食分 ● 110g / 131kcal / 塩分 0.8g



商品番号：211022

酢豚

1食分 ● 106g / 211kcal / 塩分 1.1g



商品番号：211023

豚の生姜焼き

1食分 ● 107g / 222kcal / 塩分 1.5g



商品番号：211024

鶏肉と野菜の甘酢あん

1食分 ● 108g / 188kcal / 塩分 1.1g



商品番号：211025

チキンフライ野菜添え

1食分 ● 99g / 204kcal / 塩分 1.0g



商品番号：211026

ビーフカレー

1食分 ● 120g / 153kcal / 塩分 1.7g



商品番号：211027

照焼きハンバーグ

1食分 ● 111g / 179kcal / 塩分 1.5g



商品番号：211028

天ぷら盛り合わせ

1食分 ● 87g / 204kcal / 塩分 1.0g

塩分は1.7グラム以下  
に抑えています。

食事が楽しめるよう  
見た目にもこだわっています！





# ミキサー食 (1日セット)

嚙む力、飲み込む力が弱くなった方に。  
ふつう食と同じおいしさを再現しました。

●冷凍でお届け致します。

28種類のレパートリーからお選びください

※画像は容器から器に移し替えたものです。

## 朝・昼・夕食のセットです

[朝]



朝食：副菜 1品

[昼]



昼食：副菜 1品 主菜 1品

[夕]



夕食：副菜 1品 主菜 1品



商品番号：213031

ミキサー食 1日セット ①

[朝] 主菜 — 副菜 菜の花の白和え

[昼] 主菜 赤魚の煮付け 副菜 かぼちゃとほうれん草のサラダ

[夕] 主菜 鶏つくねの中華風ソース 副菜 海老チリ

1日セット分 ● 495g / 248kcal / 塩分 3.2g



商品番号：213032

ミキサー食 1日セット ②

[朝] 主菜 — 副菜 ポークビーンズ

[昼] 主菜 カツ煮 副菜 大根と人参の梅しそ風味

[夕] 主菜 中華風 副菜 がんもと野菜の煮物

1日セット分 ● 495g / 287kcal / 塩分 3.7g



商品番号：213033

ミキサー食 1日セット ③

[朝] 主菜 — 副菜 野菜とウインナーの炒め物

[昼] 主菜 鮭の南蛮風ソース 副菜 しらすと白菜の煮浸し

[夕] 主菜 洋風ハンバーグ 副菜 チンゲン菜のクリーム煮

1日セット分 ● 495g / 242kcal / 塩分 3.2g



商品番号：213034

ミキサー食 1日セット ④

[朝] 主菜 — 副菜 じゃこなす

[昼] 主菜 鶏肉のみぞれあんかけ 副菜 切干大根

[夕] 主菜 海老の含め煮 副菜 かぼちゃの煮付け

1日セット分 ● 495g / 252kcal / 塩分 3.4g





商品番号：213035

ミキサー食 1日セット ⑤

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** カリフラワーのオーロラソース和え

【昼】**【主菜】** カレイの煮付け **【副菜】** ジャがいものそぼろ煮

【夕】**【主菜】** しゅうまい **【副菜】** 小松菜と油揚げの和え物

1日セット分 ● 495g / 279kcal / 塩分 3.7g



商品番号：213036

ミキサー食 1日セット ⑥

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** キャベツとしらすのさっぱり風味

【昼】**【主菜】** 牛肉の味噌煮込み **【副菜】** さつま芋の煮物

【夕】**【主菜】** 白身フライタルソース **【副菜】** いんげんのごま和え

1日セット分 ● 495g / 363kcal / 塩分 4.8g



商品番号：213037

ミキサー食 1日セット ⑦

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** ツナとコーンのマヨ風味和え

【昼】**【主菜】** さわらのおろし煮 **【副菜】** 麻婆茄子

【夕】**【主菜】** 鶏肉の利休風煮 **【副菜】** いかとワケギのぬた

1日セット分 ● 495g / 321kcal / 塩分 4.1g



商品番号：213038

ミキサー食 1日セット ⑧

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** アスパラのコーンクリーム

【昼】**【主菜】** 牛肉とピーマンのオイスターソース **【副菜】** れんこんさんびら

【夕】**【主菜】** 和風ハンバーグ **【副菜】** かぼちゃのいとこ煮

1日セット分 ● 495g / 290kcal / 塩分 3.3g



商品番号：213039

ミキサー食 1日セット ⑨

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** たけのこの味噌和え

【昼】**【主菜】** 和風とんかつ **【副菜】** ほうれん草のごま和え

【夕】**【主菜】** 白身魚の甘酢あんかけ **【副菜】** 卵の花

1日セット分 ● 495g / 362kcal / 塩分 4.6g



商品番号：213040

ミキサー食 1日セット ⑩

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** れんこんの磯煮風

【昼】**【主菜】** 親子煮 **【副菜】** ひじき煮

【夕】**【主菜】** 肉団子の味噌煮込み **【副菜】** 茄子の含め煮

1日セット分 ● 495g / 305kcal / 塩分 4.6g



商品番号：213041

ミキサー食 1日セット ⑪

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** ブロッコリーの白和え

【昼】**【主菜】** 白身魚のクリーム煮 **【副菜】** チンゲン菜と蒸し鶏のねぎ風味

【夕】**【主菜】** 豚しゃぶのゴマ風味 **【副菜】** しらすとワカメの酢の物

1日セット分 ● 495g / 239kcal / 塩分 3.2g



商品番号：213042

ミキサー食 1日セット ⑫

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** 大根と人参の梅しそ風味

【昼】**【主菜】** カニ玉風 **【副菜】** いりどり

【夕】**【主菜】** 赤魚の酒蒸し **【副菜】** さんびらごぼう

1日セット分 ● 495g / 240kcal / 塩分 3.9g



商品番号：213043

ミキサー食 1日セット ⑬

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** しらすと白菜の煮浸し

【昼】**【主菜】** いとよりの野菜みぞれあんかけ **【副菜】** ぜんまいの煮物

【夕】**【主菜】** 鶏肉の梅肉風 **【副菜】** ほうれん草の白和え

1日セット分 ● 495g / 305kcal / 塩分 3.8g



商品番号：213044

ミキサー食 1日セット ⑭

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** 切干大根

【昼】**【主菜】** 豆腐ハンバーグの野菜あん **【副菜】** さつま芋のツナマヨサラダ

【夕】**【主菜】** ビーフシチュー **【副菜】** 野菜とウインナーの炒め物

1日セット分 ● 495g / 306kcal / 塩分 3.3g



商品番号：213045

ミキサー食 1日セット ⑮

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** ほうれん草とコーンのバターソテー

【昼】**【主菜】** さわらのおろし煮 **【副菜】** 高野豆腐の煮物

【夕】**【主菜】** ハンバーグのトマト煮込み **【副菜】** かぼちゃのミルク煮

1日セット分 ● 495g / 247kcal / 塩分 3.4g



商品番号：213046

ミキサー食 1日セット ⑯

【朝】**【主菜】** — **【副菜】** さつま芋の煮物

【昼】**【主菜】** チキンのカレーソース煮 **【副菜】** ブロッコリーと人参のごま和え

【夕】**【主菜】** 白身魚の照り煮 **【副菜】** おくらと湯葉の煮浸し

1日セット分 ● 495g / 287kcal / 塩分 3.8g





商品番号：213047

ミキサー食 1日セット 17

【朝】主菜 — 副菜 大豆の煮物

【昼】主菜 いかと野菜の中華あん 副菜 だし巻き玉子

【夕】主菜 牛肉の味噌煮込み 副菜 ブロッコリーの白和え

1日セット分 ● 495g / 300kcal / 塩分 3.7g



商品番号：213048

ミキサー食 1日セット 18

【朝】主菜 — 副菜 じゃがいものコンソメ煮

【昼】主菜 豚肉豆腐 副菜 がんもと野菜の煮物

【夕】主菜 カレイの煮付け 副菜 大根の煮物

1日セット分 ● 495g / 241kcal / 塩分 4.3g



商品番号：213049

ミキサー食 1日セット 19

【朝】主菜 — 副菜 ほうれん草のごま和え

【昼】主菜 サバの柚子風味焼き 副菜 揚げ出し豆腐

【夕】主菜 しゅうまい 副菜 八宝菜

1日セット分 ● 495g / 302kcal / 塩分 4.0g



商品番号：213050

ミキサー食 1日セット 20

【朝】主菜 — 副菜 ひじき煮

【昼】主菜 オムレツ 副菜 ほうれん草のベーコン炒め

【夕】主菜 海老の含め煮 副菜 肉じゃが

1日セット分 ● 495g / 282kcal / 塩分 4.9g



商品番号：213051

ミキサー食 1日セット 21

【朝】主菜 — 副菜 いいどり

【昼】主菜 サバの味噌煮 副菜 チンゲン菜のお浸し

【夕】主菜 酢豚 副菜 じゃこなす

1日セット分 ● 495g / 235kcal / 塩分 4.3g



商品番号：213052

ミキサー食 1日セット 22

【朝】主菜 — 副菜 ぜんまいの煮物

【昼】主菜 親子煮 副菜 かぼちゃの煮付け

【夕】主菜 赤魚の酒蒸し 副菜 ほうれん草の白和え

1日セット分 ● 495g / 311kcal / 塩分 3.9g



商品番号：213053

ミキサー食 1日セット 23

【朝】主菜 — 副菜 さつま芋のツナマヨサラダ

【昼】主菜 白身魚のクリーム煮 副菜 おくらのごま和え

【夕】主菜 豆腐ハンバーグの野菜あん 副菜 チンゲン菜と蒸し鶏のねぎ塩風味

1日セット分 ● 495g / 258kcal / 塩分 3.6g



商品番号：213054

ミキサー食 1日セット 24

【朝】主菜 — 副菜 かぼちゃのいとこ煮

【昼】主菜 中華皿 副菜 麻婆茄子

【夕】主菜 豚肉の生姜ソース 副菜 小松菜と貝の煮浸し

1日セット分 ● 495g / 234kcal / 塩分 3.2g



商品番号：213055

ミキサー食 1日セット 25

【朝】主菜 — 副菜 卵の花

【昼】主菜 和風とんかつ 副菜 れんこんきんぴら

【夕】主菜 牛肉とピーマンのオイスターソース 副菜 ジャーマンポテト

1日セット分 ● 495g / 400kcal / 塩分 4.2g



商品番号：213056

ミキサー食 1日セット 26

【朝】主菜 — 副菜 茄子の含め煮

【昼】主菜 いとよりの野菜みぞれあんかけ 副菜 ほうれん草のお浸し

【夕】主菜 カニ玉風 副菜 人参の白和え

1日セット分 ● 495g / 263kcal / 塩分 3.6g



商品番号：213057

ミキサー食 1日セット 27

【朝】主菜 — 副菜 温野菜サラダ

【昼】主菜 豚しゃぶのごま風味 副菜 里芋のそぼろ煮

【夕】主菜 白身魚の照り煮 副菜 菜の花のおかか和え

1日セット分 ● 495g / 306kcal / 塩分 3.5g



商品番号：213058

ミキサー食 1日セット 28

【朝】主菜 — 副菜 きんぴらごぼう

【昼】主菜 鶏肉の梅肉風 副菜 じゃがいものコンソメ煮

【夕】主菜 ビーフシチュー 副菜 ブロッコリーと人参のごま和え

1日セット分 ● 495g / 285kcal / 塩分 3.2g



# ミキサ一食 (単品)

14種類のレパトリーからお選びください

●冷凍でお届け致します。

※ 画像は容器から器に移し替えたものです。



商品番号：212001

牛肉とピーマンのオイスターソース

1食分 ● 150g / 95kcal / 塩分 0.9g



商品番号：212002

いかと野菜の中華あん

1食分 ● 150g / 59kcal / 塩分 0.8g



商品番号：212003

豚肉豆腐

1食分 ● 150g / 75kcal / 塩分 1.4g



商品番号：212004

白身魚のクリーム煮

1食分 ● 150g / 66kcal / 塩分 0.9g



商品番号：212005

カニ玉風

1食分 ● 150g / 63kcal / 塩分 1.2g



商品番号：212006

いとよりの野菜みぞれあんかけ

1食分 ● 150g / 98kcal / 塩分 0.6g



商品番号：212007

豆腐ハンバーグの野菜あん

1食分 ● 150g / 78kcal / 塩分 1.1g



商品番号：212008

サバの柚子風味焼き

1食分 ● 150g / 108kcal / 塩分 1.4g



商品番号：212009

チキンのカレーソース煮

1食分 ● 150g / 83kcal / 塩分 1.4g



商品番号：212010

赤魚の煮付け

1食分 ● 150g / 69kcal / 塩分 1.1g



商品番号：212011

酢豚

1食分 ● 150g / 66kcal / 塩分 0.6g



商品番号：212012

しゅうまい

1食分 ● 150g / 77kcal / 塩分 0.9g



商品番号：212013

オムレツ

1食分 ● 150g / 59kcal / 塩分 0.9g



商品番号：212014

サバの味噌煮

1食分 ● 150g / 84kcal / 塩分 2.0g





# サイドメニュー

用途に合わせてご飯、パン、スープなどもご用意しております

●冷凍でお届け致します。



商品番号：220035

冷凍ご飯 (200g)

1食 ● 200g / 348kcal / 塩分 0.7g



商品番号：220005

レーズンロール 10個入り

1個 ● 30g / 94kcal / 塩分 0.2g



商品番号：220004

胚芽ロール 10個入り

1個 ● 30g / 85kcal / 塩分 0.3g



商品番号：220002

穀物ロール 10個入り

1個 ● 30g / 80kcal / 塩分 0.3g



商品番号：220006

あんぱん 10個入り

1個 ● 30g / 92kcal / 塩分 0.1g



商品番号：220032

具たくさんスープ (クリーム)

1食 ● 180g / 52kcal / 塩分 0.9g



商品番号：220031

具たくさんスープ (コンソメ)

1食 ● 180g / 38kcal / 塩分 0.8g

冷凍パンや  
具たくさんスープは  
朝食用や軽食用  
としても  
ご利用出来ます

“電子レンジ”で  
温めるだけ  
簡単便利で  
手間いらず!

食事内容について 「噛む (咀嚼力)」「飲み込む (嚥下力)」力に合わせて、お選びください。



## ふつつ食

プロの職人による調理、味付けにより美味しく、彩り良く仕上げました。普通の硬さの為、「噛む力」の維持に役立ちます。



## やわらか食

食材をよく煮込んだり、ムース状にするなどしてやわらかくした食事です。舌でつぶせる硬さのため、「噛む力」が弱くなった方にどうぞ。



## ミキサー食

「噛む力」に加え、「飲み込む力」が弱くなった方におすすめです。食べる楽しさを失わない、豊かな風味と滑らかなど越しが特徴です。



# 調理方法は簡単です！

\* 詳しい調理法は商品パッケージをご確認ください。

## ふつう食



**1** お届け時は  
冷凍です



**2** レンジで温める  
(500W 約4分)



**3** 器に盛付け、  
完成！

## 麺類



**1** お届け時は  
冷凍です



**2** 器に麺+ダシ+水を入  
れレンジで加熱  
(500W 約9分)  
※解凍容器を  
お使いください



**3** あつあつの麺類が  
出来上がり！

## やわらか食



**1** お届け時は  
冷凍です



**2** ボイル (約12分)



**3** 器に盛付け、  
完成！

## ミキサー食



**1** お届け時は  
冷凍です



流水解凍



ボイル (約8分)



レンジ (500W 約3分)

**2** 解凍方法は  
3種類あります。



**3** 器に盛付け、  
完成！