

# 健康寿命を伸ばすことを考えた日替りメニューが評判です!!

## 123の 普通食

※骨まで食べられるように加工してある商品もございます。

健康に配慮し毎日のお食事を楽しみたい方へ

お届け例



春夏秋冬の季節に応じて、容器が変わるのも“お楽しみ”のひとつ。



お煮メ

- ・お煮メ
- ・小松菜の和え物
- ・五目揚げ豆腐
- ・金時豆
- ・白菜漬け

おかずのみ	540円 <small>(税込)</small> 500円 <small>(税抜)</small>	おかず+ごはん	594円 <small>(税込)</small> 550円 <small>(税抜)</small>
-------	--	---------	--

栄養価例	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	207kcal	493kcal
食塩相当量	2.1g	2.1g

- 【1ヵ月の平均値】 ※ごはんは170gです。
- 栄養のバランスがとれたお食事
  - やわらかさ、大きさに配慮
  - 日替りで豊富な献立

## 123の 健康ボリューム食

活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ

お届け例



豚肉炙り焼き

- ・豚肉炙り焼き
- ・キャベツと人参の炒め
- ・野菜の巾着煮
- ・花形人参
- ・おさつ甘露
- ・野沢菜漬け
- ・梅ごぼう

おかずのみ	606円 <small>(税込)</small> 562円 <small>(税抜)</small>	おかず+ごはん	660円 <small>(税込)</small> 612円 <small>(税抜)</small>
-------	--	---------	--

栄養価例	おかず	おかず+ごはん
エネルギー	324kcal	660kcal
食塩相当量	3.0g	3.0g

- 【1ヵ月の平均値】 ※ごはんは200gです。
- 栄養バランスとボリュームにこだわったお弁当

## 123の 朝食



1日の始まりの朝にもしっかり食事をとりた方へ

※昼食・夕食ご利用の方が対象のサービスとなります。



パンセット **275円**  
(税込)  
255円(税抜)



クロワッサンセット **216円**  
(税込)  
200円(税抜)



おじやセット **313円**  
(税込)  
290円(税抜)

セットの飲み物は選べます



## アイソカルジェリーHC



食事にプラスワンで簡単手軽にエネルギーアップ。

手軽に150kcal摂取したい方へ

ゼリー単品	129円 <small>(税込)</small> 120円 <small>(税抜)</small>	「普通食」セット	723円 <small>(税込)</small> 670円 <small>(税抜)</small>
-------	--	----------	--

栄養価例	エネルギー	150kcal/1個(66g)
------	-------	-----------------

※朝食・アイソカルジェリーHCは昼食、夕食とご一緒にお持ちいたしますので、単品でのご注文はご遠慮ください。



### 病気療養中など栄養価の調整が必要な方へ

さまざまな症状により、ご自宅での食事に注意が必要な方のためにおすすめのメニューです。

カロリー・塩分調整食	消化にやさしい食	価格はこちら	おかずのみ	777円 <small>(税込)</small> 720円 <small>(税抜)</small>	おかず+ごはん	820円 <small>(税込)</small> 760円 <small>(税抜)</small>
たんぱく・塩分調整食	やわらか食					
透析食	ムースセット食					

## 123の カロリー・塩分調整食

エネルギーや塩分の調整が必要な方へ



赤魚と豆腐の寄せ煮

エネルギー	240kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	13.0g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	2.0g未満

※おかずのみの栄養価基準となります。

## 123の たんぱく・塩分調整食

たんぱく質や塩分の調整が必要な方へ



ハンバーグデミソース

エネルギー	310kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	17.0g
炭水化物	29.3g
カリウム	500mg以下
リン	170mg以下
食塩相当量	2.0g未満

※おかずのみの栄養価基準となります。

## 123の 透析食

◆ 治療を目的とした商品ではございません。

透析治療中の方へ



さんまの塩焼き

エネルギー	240kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	13.0g
炭水化物	14.8g
カリウム	600mg以下
リン	225mg以下
食塩相当量	2.0g未満

※おかずのみの栄養価基準となります。

## 123の 消化にやさしい食

食材や調理方法を工夫し胃や腸に負担の少ないお食事を作りました。

こんな方におすすめ

- 体調不良で消化機能が弱っている方
- 消化器系の手術後自宅療養の方
- 消化器官に不調のある方 など

医師または管理栄養士にご相談ください。



ゆで豚の和風ソース

エネルギー	179kcal
食塩相当量	1.5g

※おかずのみの栄養価となります。

## 123の スマイルケア食

「スマイルケア食」は農林水産省が策定した新しい介護食品の愛称です。



やわらか食

◆ 特別用途食品(えん下困難者用食品)ではございません。

入歯・義歯等により、きざみ食が食べにくい方へ



カツ煮

エネルギー	198kcal
食塩相当量	1.1g

※おかずのみの栄養価となります。

ムースセット食

◆ 特別用途食品(えん下困難者用食品)ではございません。

噛む力、飲み込む力が弱っている方向け



チキンのトマトソース煮

エネルギー	221kcal
食塩相当量	1.5g

※おかずのみの栄養価となります。

「カロリー・塩分調整食」「たんぱく・塩分調整食」「透析食」「消化にやさしい食」「スマイルケア食」は、医師または管理栄養士の指導のもとご利用ください。 ※特別用途食品ではございません。