くご注文方法>以下の2つの方法からお選びください。

1. お好みセレクト

- ●17種類の中からお好きな商品・個数をお選びください。
- ●1食からお届けします。

【商品価格】

• **1**食 **550** 円 (税別) 配送料 **1**回 **400** 円 (税別)

※注文総額5,500円以上(税別)のご購入の場合は配送料無料。

2. おまかせ定期便

- •Aコース(7食セット)
- -Bコース(14食セット)
- ●お客様のご指定の曜日に、毎週7食(Aコース)または14食(Bコース)ずつお届けします。 (お届けは午前または午後のご指定をお願いします。但し配達時間のご指定はお受けできません。)
- ●Aコース・Bコースとも、商品の選択は当社にお任せいただきます。

【商品(コース)価格】

- Aコース (7食セット) 4,060円 (税別・配送料込)
- Bコース (14食セット) 7,420円 (税別・配送料込)
- ★おまかせ定期便のキャンセル·停止·指定曜日変更は、ご指定曜日前日の正午までにご連絡下さい。
- ★配達時ご不在の場合、商品は持ち帰らせていただきます(再配達はいたしません)。その際配送料として 400円(税別)を別途申し受けます。商品代は頂きませんが、ご指定曜日には必ずご在宅ください。

タベルソフト 調理方法 (電子レンジ)



袋から取り出し、冷凍のままラップ掛けにして、レンジ(500W)にて約3分30秒加熱後、速やかに お召し上がりください。やけどにご注意ください。(電子レンジの機種によって加熱時間は異なる場合 があります。)

お届け・ご利用上の注意

- ●タベルソフトは全商品冷凍でお届けします。
- ●配達時間のご指定はお受けできません。
- ●お受け取り後は速やかに冷凍(-18℃以下)で保存して下さい。
- ●加熱後はできるだけお早めにお召し上がりください。
- ●食事介助が必要な方は飲み込む力に個人差があるので、飲み込むまで必ず様子を見守ってください。
- ●むせた場合は直ちにご利用をおやめください。
- 召し上がる方の飲み込み状況によって、適する食品や食べ方が異なります。 医師や専門家と相談の上、 それぞれに合ったものをお選びください。



ご注文・お問い合せ

株式会社 はーと&はあと ライフサポート

0120-876-810 (通話無料 受付9:00~17:30)

TEL075-681-8139 / FAX075-681-8102

〈本社〉〒601-8141 京都市南区上鳥羽卯ノ花46番地 〈北摂オフィス〉〒567-0875 大阪府茨木市若草町5番31号 TEL072-645-8101 / FAX072-645-8107

商品製造元:㈱北洋本多フーズ





食材の形・色・味はそのまま、やわらかく、そして、やさしい食感。 凍結含侵法により、噛みやすく、飲み込みやすく仕上がっております。 冷凍保管ができ、食べたいときにいつでも簡単レンジ調理ができます。









エネルギー 130~200kcal程度 (17品平均160.4kcal)

たんぱく質 3~18q程度 (17品平均10,8g)





縦15cm×横16.5cm×高さ2.7cm

株式会社はーと&はあとライフサポート



牛肉のオイスター炒め

主菜:牛肉のオイスター炒め 副菜:ポテトサラダ 副菜: 小松菜と菊花のお浸し [エネルギー]144kcal [たんぱく質]8.3g [食塩相当量]1.2g <u>商品コード:**88800001**</u>



さわらのおろし煮

主菜:さわらのおろし煮 副菜:五目豆 副菜:ホウレン草のお浸し

[エネルギー]179kcal [たんぱく質]16.8g [食塩相当量]1.4g <u>商品コード**88800002**</u>



鮭の塩焼き

主菜:鮭の塩焼き 副菜:肉団子と野菜の煮物 副菜: 小松菜の白和え [エネルギー] 150kcal [たんぱく質]17g

[食塩相当量]1.4g



肉じゃが

主菜:肉じゃが 副菜:田楽豆腐

副菜:そら豆とカリフラワーのソテー [エネルギー]169kcal [たんぱく質]9.9g

[食塩相当量]1.4g 商品コード:88800006



17品

メニューラインナップ

カレイの煮付け

主菜:カレイの煮付け 副菜:鶏肉と野菜のガーリック風味 副菜:インゲンの白和え [エネルギー]167kcal [たんぱく質] 15g [食塩相当量]1.8g <u>商品コード**88800020**</u>



めぬけのバター醤油焼き

主菜:めぬけのバター醤油焼き 副菜:ごぼうの明太マヨネーズ 副菜:海老と豆腐の煮物 [エネルギー]182kcal [たんぱく質]14.3g



鮭のカツレツカレーソース

主菜:鮭のカツレツカレーソース 副菜:切干大根の煮物 副菜:ブロッコリーの中華あんかけ [エネルギー]196kcal [たんぱく質]7.6g [食塩相当量]1.3g <u>商品コード.88800009</u>



ミートローフ

主菜:ミートローフ 副菜:金平ごぼう 副菜:菜の花の胡麻和え [エネルギー]144kcal [たんぱく質]6.7g [食塩相当量]1g 商品コード:88800007



すき焼き

主菜:すき焼き 副菜:筑前煮 副菜:インゲンの土佐和え [エネルギー]153kcal[たんぱく質]12.5g [食塩相当量]1.2g <u>商品コード:88800023</u>



鶏肉と野菜のクリーム煮

主菜:鶏肉と野菜のクリーム煮 副菜:ごぼうの磯辺揚げ 副菜:とろとろ玉子 [エネルギー]171kcal [たんぱく質]4.6g [食塩相当量]1.1g <u>商品コード:88800016</u>



めぬけの照り煮

主菜:めぬけの照り煮 副菜:エビのチリソース煮 副菜: 里芋と小松菜の煮物 [エネルギー]161kcal [たんぱく質]15.4g -[食塩相当量]1.5g <u>商品コード88800008</u>



鮭のチャンチャン焼き風

主菜:鮭のチャンチャン焼き風 副菜:里芋の煮物 副菜:カリフラワーのサラダ [エネルギー]176kcal [たんぱく質]16.1g [食塩相当量]1.7g <u>商品コード:88800015</u>



豚肉の味噌和え(回鍋肉風)

主菜:豚肉の味噌和え(回鍋肉風) 副菜:炒り豆腐 副菜:そら豆とカリフラワーのソテー [エネルギー]134kcal [たんぱく質]11.2g [食塩相当量]1g <u>商品コード**88800017**</u>



たらのムニエル

主菜:たらのムニエル 副菜:ポテトサラダ 副菜:玉子とブロッコリーの炒め物 [エネルギー]177kcal [たんぱく質]14g [食塩相当量]1.6g <u>商品コード:**88800022**</u>



八宝菜

主菜:八宝菜 副菜:チキンのグラタン風 副菜:菜の花の辛子和え [エネルギー]129kcal[たんぱく質]11g [食塩相当量]1.5g <u>商品コード:88800025</u>



たらの西京焼き

主菜:たらの西京焼き 副菜:じゃが芋のツナマヨ和え 副菜:そら豆のかぼちゃソース [エネルギー]163kcal [たんぱく質]16.1g [食塩相当量]1.1g <u>商品コード:88800013</u>



チキンのトマト煮

主菜:チキントマト煮 副菜:揚げ出し豆腐 副菜:そら豆のかぼちゃソース [エネルギー]137kcal[たんぱく質]13.2g [食塩相当量]1.4g 商品コード:88800021

※メニュー、栄養価は変更することがあります。