



嚥下調整食

嚥下調整食分類4

タベルソフト



料理の見た目はそのまま、
舌でくずせる柔らかい食事。



とろけるような
やさらかさ

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。
凍結含浸法により、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
(20品平均160.4kcal)

たんぱく質
3～18g程度
(20品平均10.8g)



パッケージサイズ
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

肉



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 商品コード：88800001

魚



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 商品コード：88800002

肉



厚揚げと鶏肉のお煮しめ

主菜：厚揚げと鶏肉のお煮しめ
 副菜：焼うどん
 副菜：玉子とブロッコリーの炒め物
 [エネルギー]142kcal [たんぱく質]8.7g
 [食塩相当量]1.3g 商品コード：88800004

魚



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 商品コード：88800005

肉



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]153kcal [たんぱく質]10.1g
 [食塩相当量]1.3g 商品コード：88800006

肉



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

魚



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]159kcal [たんぱく質]14.8g
 [食塩相当量]1.5g 商品コード：88800008

魚



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 商品コード：88800009

魚



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 商品コード：88800010

肉



豚肉の生姜焼き

主菜：豚肉の生姜焼き
 副菜：ひじきの炒め煮
 副菜：玉子とブロッコリーの炒め物
 [エネルギー]158kcal [たんぱく質]13.1g
 [食塩相当量]1.4g 商品コード：88800014

メニューラインナップ
20品

魚



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

商品コード：88800015

肉



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

肉



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]174kcal [たんぱく質]5.1g

[食塩相当量]1.5g

商品コード：88800016

魚



たらのもニエル

主菜：たらのもニエル

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

商品コード：88800022

肉



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

商品コード：88800017

肉



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

商品コード：88800023

魚



いわしのつみれ焼き

主菜：いわしのつみれ焼き

副菜：ほうれん草と玉子のトマト炒め

副菜：ブロッコリーの胡麻和え

[エネルギー]129kcal [たんぱく質]8.9g

[食塩相当量]0.9g

商品コード：88800018

肉



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

商品コード：88800025

魚



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

商品コード：88800020

魚



めめけのバター醤油焼き

主菜：めめ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]180kcal [たんぱく質]13.7g

[食塩相当量]1.2g

商品コード：88800027

※メニュー、栄養価は変更することがあります。

<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

- 20種類の中から好きな商品・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 税抜570円（税込 615円） 配送料1回 税抜400円（税込 440円）

★注文総額 税抜 5,500円以上（税込 5,940円）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） 税抜 4,190円（税込 4,525円・配送料込）

・Bコース（14食セット） 税抜 7,630円（税込 8,240円・配送料込）

●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。

●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。

★商品のお届け日時：毎週火曜日もしくは金曜日、概ね午前9時～午後1時の間にお届けします。

但し、時間指定の配達は、お受けできません。

★配達時ご不在の場合、不在時は、不在票を入れて持ち帰ります。

【再配達について】

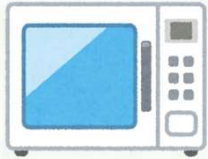
①当日配達時間内にご連絡があれば当日再配達を致します。

②当日配達時間外又は翌日にご連絡いただいた場合は次回のお届けとなります。

③翌々日以降もご連絡がない場合は、有料キャンセル（配達代として税込440円）となります。

★サービスの停止・再開・お届け日変更等をご希望の場合は、前々日（2日前）のお昼12時までにご連絡ください。

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・お問い合わせ



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）

Heart & Heart

<本社>

〒601-8133 京都市南区上鳥羽藁田町19番地

TEL075-681-8139 / FAX075-681-8102

<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：(株)北洋本多フーズ

●2023年5月改定版