



# 配食サービスのご案内

宅配  
無料

～わたしたちは「介護のパートナー」を目指します～

おいしさど、うれしさをお届けします。

ご高齢の方へ、美味しい食事をお届けするわたしたち。

お食事を通じて、健康的な毎日を送るお手伝いをしたい。

そんな「心」も一緒にお届けしています。

# 手作りの美味しさ、そして安

ニコニコキッチンがこだわる、心を込めた数々のサービス。規則正しい



心を込めた手作りの味わい、  
栄養バランスのよい、

食べる喜びを  
実感していただける  
美味しさを

健康でいきいきと過ごしていただくために、美味しく、バランスよく食べていただくことが大切。ニコニコキッチンがお届けするお食事は、管理栄養士を中心としたチームが栄養価を計算。加齢に伴う食の変化なども考慮したメニューを開発しています。

※掲載写真はイメージです。

## 日替わりで飽きがこないメニュー

和食を中心とした優しい味わいの“ヘルシーメニュー”と、ボリュームのある“元気メニュー”の2種類。旬の食材を取り入れたメニューを日替わりでご用意しています。



ヘルシーメニュー

## 食べやすさも大切

食材はすべて、食べやすさを考えた大きさにカットし、本来の食感を損なわない程度にやわらかく調理。お魚は、基本的に骨なしのものを使っています。



元気メニュー

## 目でも楽しみながらお食事を

容器は、陶器風の美しいデザイン。見た目も美味しさの一つと考え、同じ色合いにならないよう気を配り、丁寧に盛り付けています。



# 全・安心をお届けしています

食事を通じて、ご高齢の方の健康維持・健康管理をサポートいたします。



## 「介護のパートナー」を目指して

お食事は原則手渡しですが、ただお食事をお届けするだけではありません。直接コミュニケーションをとることで「安否の確認」や「孤独感の解消」もわたしたちの役割と考えています。

## 一回1食からお届けします

週一回1食だけ、昼食のみ、夕食のみのご注文でも承ります。

事前の打ち合わせでしっかりとご利用者様のご事情をヒアリングし、お食事をお届けいたします。

## 日用品のお買物も おまかせください

ご要望により、普段よく使う日用品のお買物を代行。お食事と一緒にお届けいたします。まずは店舗にご相談ください。

※買物代行サービスのみ対応はしていません。



## 中・遠隔地のご家族、 介護担当者様への連絡

離れて暮らすご家族にも安心していただけるよう、ご利用者様のご様子の変化など気が付いたことをご連絡いたします。また、サービス担当者会議への同席依頼など、介護担当者様の様々なご要望もご相談ください。

## きざみ食、おかゆの対応

噛む力、飲み込む力は人それぞれ。ご利用者様に合わせて、食材の大きさ、ごはんのやわらかさを調整いたします。その他ご要望もご相談ください。

粗きざみ

極きざみ



## 季節を感じていただける行事食

七草がゆや、敬老の日にはちらし寿司など、お食事からも季節を感じていただけるよう“行事食”もご用意しています。



ちらし寿司

## ほかにも、ご要望を承ります

- ・服薬のお声掛け
- ・食べ残しなどのご連絡
- ・配膳のお手伝い
- ・好き嫌いの確認 など



# 美味しくてヘルシーなお食事をご希望の方へ **宅配無料**

✓ カロリー・塩分をしっかりコントロール!

1食あたりの栄養価基準  
(おかずのみ)  
**330 kcal以下**  
塩分**3.0g**未満

## ヘルシーメニュー

カロリーが気になる方、  
あまりたくさん食べられない方に。

おかずのみ 税込 **730 円**

ごはん付き 税込 **810 円**



### メニュー例



- ・七目つくねと野菜炊き合せ
- ・ブロッコリーのおひたし
- ・五色なます
- ・だし巻玉子
- ・福神漬け



- ・サバの塩焼
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・冬瓜のかにあんかけ
- ・筑前煮
- ・山芋とオクラ
- ・びわ



- ・金目鯛のおろし煮 柚子風味
- ・わさび菜おひたし
- ・レンコン油炒め
- ・彩ひじき
- ・金時豆



- ・黒めばると豆のスープ煮
- ・小松菜煮びたし
- ・白和え
- ・かんぴょうと昆布の煮物
- ・薄切り大根漬け



- ・すき焼き煮
- ・豆腐しんじょう和風あん
- ・きゅうりの甘酢漬
- ・あざりとほうれん草のごま味噌和え
- ・四季の葛まんじゅう



- ・カレイのわかめ蒸し
- ・かぼちゃの煮物
- ・鶏五目豆
- ・せりと絹筍
- ・柿餅



- ・鶏じゃが
- ・湯葉巻き
- ・さつま揚げとチンゲン菜の煮浸し
- ・みぞれきのこ
- ・みかん

きざみ食や  
おかゆにも対応

食材の大きさ、  
ご飯のやわらかさの  
ご希望も承ります。  
(すべてのメニューに対応)



✓しっかり食べたい!という方に

# 元気メニュー

ヘルシーメニューの組み合わせを基本に、揚げ物やお肉などを加えて全体的にボリュームアップさせたメニュー。



おかずのみ 税込 **810**円

ごはん付き 税込 **890**円



## メニュー例



- ・ 鮭のちゃんちゃん焼き
- ・ アスパラガスのごま和え
- ・ ころころサラダ
- ・ 千切り高野の含め煮
- ・ 白花豆



- ・ えびとあさつきの味噌炒め
- ・ わかめと青菜の生姜醤油和え
- ・ さつまいものマリネ
- ・ ゆず香りこんにゃく
- ・ あさりのしぐれ煮



- ・ 豚肉いんげん巻き
- ・ 帆立風味フライ
- ・ 春菊ごぼう和え
- ・ 豆腐チャンプルー
- ・ 菊花もずく
- ・ 蜜おさつ



- ・ 煮込みハンバーグ(デミグラスソース)
- ・ 旬彩焼(野菜寄せ)
- ・ 鶏肉と枝豆の梅和え
- ・ 切干大根煮
- ・ 黄桃

✓たまに食べたいメニューも

# 選べるメニュー

## ニコニコそば

香り高いそばとかつおだしが絶妙です。のど越しのよいものが食べたいときにどうぞ。

- ◎きつねそば
- ◎かきあげそば
- 【夏季限定メニュー】
- ◎冷やしきつねそば
- ◎冷やしとり天そば



税込 各 **540**円

## ニコニコうどん

長さ約10センチで食べやすく、ほどよくモチリとした食感の麺に、温かいおだしをかけてどうぞ。

- ◎きつねうどん
- ◎かきあげうどん
- 【夏季限定メニュー】
- ◎冷やしきつねうどん
- ◎冷やしとり天うどん



税込 各 **540**円

## 牛すき丼

やわらかい牛肉に豆腐、香り豊かな春菊を加えて甘辛く仕上げた、食欲をそそる一品です。お肉をしっかり食べたいときにどうぞ。



税込 **648**円

## カレーライス

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚肉を使い、“懐かしの味”にこだわっています。素朴な味わいは、食欲がないときでも食べやすいと人気です。



税込 **648**円

配達時に翌朝分をお届け



## 朝食メニュー

パンとドリンクが基本セット。ご希望の方には昼・夕食の配達時に翌日の朝食セットを一緒にお届けします。

税込 **280**円/1食



# カロリーやたんぱく質の制限が 必要な方に **宅配無料**

## 栄養管理サポート食

おかずのみ 税込 **797円**

ごはん付き 税込 **861円**



※治療を目的とした食事ではありません。主治医または担当栄養士の指示のもとにご利用ください。

✓腎臓病などにより、  
食事管理が必要な方に

### たんぱく調整食

カロリー、たんぱく質、塩分、カリウム、リンを制限した食事です。

※透析を受けておられる方にも召し上がっていただけます。

1食あたりの  
栄養価基準  
(おかずのみ)

カロリー **400kcal** 以下  
たんぱく質 **17g** 以下・塩分 **2.0g** 未満  
カリウム **600mg** 以下・リン **255mg** 以下

メニュー例



- ・カレイの煮付け  
(付け合せ：人参の煮付)
- ・厚焼き卵 ・きのこのソテー
- ・コロッケ ・ほうれん草のカニカマ和え

栄養価

エネルギー	328kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	18.4g
炭水化物	25.4g
カリウム	580mg
リン	180mg
塩分	1.9g



より制限が必要な方は、  
+ 税込 **253円** で  
**低たんぱくごはん** に  
変更できます。

#### 低たんぱくごはん

カロリー **292.0kcal**  
たんぱく質 **0.2g**・脂質 **1.3g**  
炭水化物 **70.4g**・塩分 **0.0g**  
カリウム **0.0mg**  
リン **23.0mg**

**180g**

#### 白ごはん

カロリー **268.8kcal**  
たんぱく質 **4.0g**・脂質 **0.5g**  
炭水化物 **59.4g**・塩分 **0.0g**  
カリウム **46.4mg**  
リン **54.4mg**

**160g**

✓糖尿病などにより、  
カロリーや塩分の制限が必要な方に

### カロリー調整食

健康を保つために必要な栄養素などの過不足がないようバランスを考えた、ヘルシーで低カロリーな食事です。

1食あたりの  
栄養価基準  
(おかずのみ)

カロリー **240kcal** 前後  
塩分 **2.5g** 以下

メニュー例



- ・牛すき焼き風煮
- ・ブロッコリー ・厚焼き卵 ・人参の煮付
- ・金平ごぼう ・野菜のオイスターソース煮
- ・カリフラワーのごまみそかけ

栄養価

エネルギー	259kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	14.6g
炭水化物	21.6g
塩分	2.1g



「噛む力」や「飲み込む力」が弱くなった方に **宅配無料**

## 介護サポート食

おかずのみ 税込 **797円**

ごはん付き 税込 **861円**



✓「噛む力」が弱くなった方に

### やわらか食

できるだけ食材の形状を保ちつつ、やわらかく仕上げているため、きざみ食が食べられない方にも召し上がっていただけます。介護食の種類は「軟菜食」にあたります。

メニュー例



- ・かつとじ煮
- ・きんぴらごぼう
- ・ブロッコリーのおかか和え

栄養価	
エネルギー	230kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	12.0g
炭水化物	18.9g
塩分	1.8g

✓「飲み込む力」が弱くなった方に

### ムース食

やわらかく飲み込みやすいため、咀嚼・嚥下機能が低下した方におすすめ。口の中でまとまりやすく、張り付く心配もありません。介護食の種類は「嚥下食」にあたります。



メニュー例



- ・白身魚の中華あん
- ・チキンと枝豆のサラダ
- ・さつまいもの蜜がけ

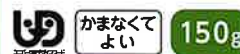
栄養価	
エネルギー	270kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	14.6g
炭水化物	21.4g
塩分	1.3g



+税込**172円**でより飲み込みやすさに配慮したなめらかごはんに変更できます。

#### なめらかごはん

カロリー79.0kcal  
たんぱく質 1.2g・脂質 0.3g  
炭水化物 18.2g・塩分 0.0g



#### 白ごはん

カロリー268.8kcal  
たんぱく質 4.0g・脂質 0.5g  
炭水化物 59.4g・塩分 0.0g  
カリウム 46.4mg  
リン 54.4mg

**160g**

## ご注文手順

# まずはお電話ください。

- 1 「**ご住所**」「**お名前**」「**お電話番号**」をお伝えください。  
配達可能地域かどうかをお調べいたします。
- 2 「**ヘルシーメニュー**」「**元気メニュー**」または  
「**選べるメニュー**」の中からお選びください。
- 3 「**ごはん付き**」「**おかずのみ**」のどちらかをお選びください。
- 4 「**昼食**」「**夕食**」「**昼夕とも**」のいずれかをお選びください。
- 5 配達希望日「**○月○日**」をお伝えください。
- 6 きざみ食やおかゆなどの「**ご希望**」がありましたらお伝えください。

- ご注文・キャンセルは前日までにお願いいたします。 ■配達はおかず1食から承ります。
- ごはんのみ、朝食のみの配達はしていません。 ■買物代行サービスのみの対応はしていません。
- お支払いは現金または銀行振込が可能です。(一部店舗で口座引き落としに対応しております)

## ニコニコキッチン 大東店



〒574-0003

大阪府大東市明美の里町 1-71

TEL : 072-862-2524