

こまち
まごころ小町

美味しさそのままに、低カロリー・低塩分のお弁当。
お求めやすいお手頃価格です。

390 円+税 (大) 410 円+税



肉豆腐



カレーの生姜煮

素材と調理に
こだわった
お弁当です。



普通食

ご高齢者向けの栄養バランスや食べやすさはもちろん、
食材の安全や食の楽しみにもこだわって調理しています。

おかずのみ 460 円+税 おかずとごはん 510 円+税

ひじきと油揚げの含め煮

ミネラルや鉄分、カルシウムが
たっぷりと含まれた定番おかず。

チンゲン菜のトマト煮

βカロチンや食物繊維が豊富な
チンゲン菜をトマト煮で仕上げました。

かぼちゃの煮付け

かぼちゃのホッポリとした食感と
甘味をお楽しみ頂けます。



豆腐ハンバーグ

ヘルシーでもボリュームは充分。
和風あんかけて仕上げました。

豆腐ハンバーグ

ごはん

産地を巡りお弁当に合う「冷めても
美味しい」お米を厳選しました。

カロリー
調整食

カロリーをバラつきの少ない一定の値に調整し、
栄養バランスの良いカロリー計算が必要な方に適したお弁当です。
ダイエットや食事療法も無理なく続けられます。



大根とつくねの煮物

●カロリー 234kcal ●タンパク質 15.5g ●脂質 10.7g
●炭水化物 24.0g ●ナトリウム 877mg ●食塩相当量 2.2g



鮭のホワイトシチュー

●カロリー 232kcal ●タンパク質 18.3g ●脂質 9.7g
●炭水化物 17.8g ●ナトリウム 646mg ●食塩相当量 1.6g

※おかずのみ1食あたりの栄養価です

おかずのみ

715円
+税

おかずとごはん

762円
+税

低たんぱく食

たんぱく質の摂取計算が必要な方向けのお弁当です。
病院のメタボ検診、生活習慣病外来などで栄養指導を受けている方、
透析クリニックに通院されている方、食事制限されていて特別食が必要な方に。



ハンバーグトマトソース

おかずのみ

762円+税

おかずとごはん

810円+税

おかずと
低たんぱくごはん

858円+税

低たんぱく食の栄養基準

1食あたり ※おかずのみ

カロリー	294kcal
たんぱく質	10g以下
脂質	16.9g
炭水化物	29.1g
カリウム	500mg以下
リン	210mg
食塩相当量	1.7g

ムース食

食べ物を噛むことや、飲み込むことが困難な方に適したムース食です。
見た目の美味しさや料理の香りも兼ね備えているので、
美味しい食事を安心してお召し上がり頂ける新しい食事形態です。



エビの天ぷらムース



カレーの煮付けムース

おかずのみ

600円
+税

おかずとごはん

650円
+税

掲載の写真は全て献立の一例です

🐦 **ご要望にお応えし、「やわらか食」販売開始！！** 🐦

「見た目はほぼそのままです。“歯ぐき”で崩せるほど柔らかな食材です。」

「かむ力」や「飲み込む力」が弱くなった方のための新たなお弁当です。
 凍結含浸法(とうけつがんしんほう)^{【注1】}という特殊加工をした食材と、
 通常調理で限界までやわらかくした食材を組み合わせ
【ユニバーサルデザインフード区分2(歯ぐきでつぶせる)】^{【注2】}を目指して作りました
 刻み食、ムース食を考えている方に、ぜひ新たなお弁当としてご検討ください。

【ご提供価格】

 ご飯(お粥)付き
820円(税込み)

おかずのみ
770円(税込み)



人参



ステーキ

お申し込みは・・・

まごころ弁当東大阪花園店まで

TEL 072-965-6310



筍



煮しめ(調理例)

【注1】 凍結含浸法(とうけつがんしんほう)とは、酵素や栄養成分、調味料など様々な物質を食材の中心まで均一かつ素早く染み込ませる技術です。

【注2】 **【ユニバーサルデザインフード区分表】** 日本介護食品協議会より

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯ぐきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい	とろみ調整
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくまたはやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい	飲み物や食べ物に、とろみをつけて飲み込みやすくするための食品です(ゼリー状にできるものもあります)。
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい	また、水などに溶かすと、とろみのついに飲み物や食べ物になるタイプもあります。
食品形態の目安	主食	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	主菜	豚の角煮	煮込みハンバーグ	鶏肉のそぼろあん	鶏肉のうらごし
	副菜	焼き魚	煮魚	魚のほくし煮(とろみあんかけ)	白身魚のうらごし
	デザート	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらか茶わん蒸し(貝なし)
調理例	リンゴのシロップ煮	リンゴのシロップ煮(一口大)	リンゴのシロップ煮(つぶし)	やわらかアップルゼリー	