

# ご注文・お届け方法

## 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。
- 税抜540円 (税込583円) 配送料 1回 税抜400円 (税込440円)  
\*自社配送の場合
- ※注文総額が、税抜5,500円 (税込5,940円) 以上ご購入の場合は配送料無料  
\*自社配送の場合

## 2. おまかせ定期便

- Aコース (7食セット) 税抜3,990円 (税込4,309円) ・送料込
- Bコース (14食セット) 税抜7,210円 (税込7,786円) ・送料込
- 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。
- 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) をお届けします。

## 3. お届け方法

- 【自社冷凍配送】**
- ★商品のお届け日時：毎週月曜日、木曜日、土曜日の概ね午前9時～午後3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。
- 【ヤマトクール便】**
- ★お好みセレクト注文の場合、配送料 1回税抜500円 (税込550円)  
※注文総額にかかわらず、送料がかかります。
  - ★お任せ定期便注文の場合、配送料 1回税抜100円 (税込110円)
  - ★商品のお届け日時：毎週月曜日、木曜日、土曜日  
午前便8時～12時、午後便2時～4時、4時～6時、6時～8時、7時～9時

## 4. ご注文受付及びご注文内容の変更等受付

★ご注文並びに、キャンセル・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。

## 調理方法

**電子レンジ** 袋の端をハサミで少し切り、電子レンジ (500W) で表示の時間を目安に加熱してください。

- 調理器具、個数により異なります。
- 加熱しすぎないようにご注意ください。

**蒸し器** 袋を開けずに、蒸し器に入れ、弱火で約25分を目安に加熱して下さい。

### ご利用上の注意

- 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・お問合せ先

株式会社はーと&はあとプラス  
Heart & Heart

0120-876-810 (通話無料)  
受付時間 (日曜日を除く) 9:00～17:00

〈本社〉〒601-8133京都市南区上鳥羽薬田町19番地  
TEL075-681-8139/FAX075-681-8102

●2025.9改訂版



# スムースグルメセットプラス

Smooth Gourmet

なめらかな  
ムース食の  
おかずセット

トレーに  
盛り付け済み!



飲み込み易さに配慮した  
なめらかなムース食のおかずセットです。  
トレーに盛り付け済みなので  
簡単調理でお召し上がりいただけます。

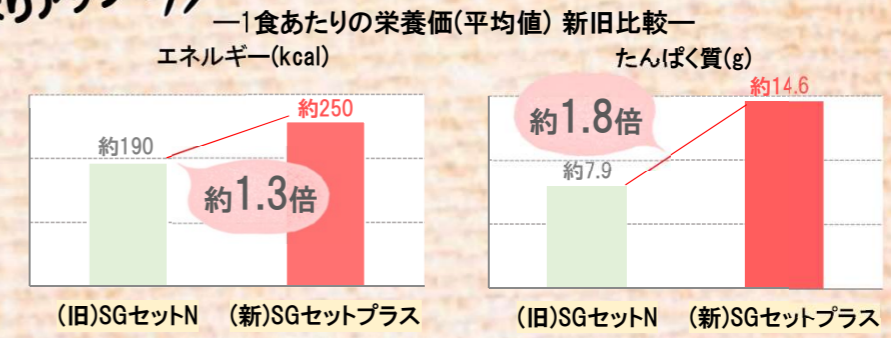


全20品

熱量	約250kcal
たんぱく質	約14.6g
食塩相当量	約1.3g

※数値は1食あたりの栄養価で、シリーズ全品の平均値です。

たんぱく質・  
エネルギー値が  
従来品よりアップ!



# スムースグルメセットプラス ラインナップ



**SGセットプラス さばの味噌煮**  
 主菜：さばの味噌煮  
 付け合せ：いんげん、大根  
 副菜：きんぴらごぼう  
 副菜：里芋のずんだ和え  
 栄養価： ★品番5020001  
 [エネルギー]257kcal [たんぱく質]13.5g  
 [脂質]13.7g [炭水化物]21.1g  
 [食塩相当量]1.2g  
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し：25分



**SGセットプラス たらの柚庵焼き風**  
 主菜：たらの柚庵焼き風  
 付け合せ：長ネギ、たけのこ  
 副菜：紅白なます  
 副菜：かぼちゃの小倉あん  
 栄養価： ★品番50200023  
 [エネルギー]256kcal [たんぱく質]13.8g  
 [脂質]13.2g [炭水化物]20.7g  
 [食塩相当量]1.1g  
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



**SGセットプラス あじの塩焼き風**  
 主菜：あじの塩焼き風  
 付け合せ：いんげん、にんじん  
 副菜：里芋といかの煮物  
 副菜：たまごのみぞれあん  
 栄養価： ★品番50200003  
 [エネルギー]250kcal [たんぱく質]15.4g  
 [脂質]14.9g [炭水化物]13.9g  
 [食塩相当量]1.4g  
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



**SGセットプラス カレイのクリーム煮**  
 主菜：カレイのクリーム煮  
 付け合せ：ほうれん草、パプリカ(黄)  
 副菜：じゃがいものコンソメ風  
 副菜：ブロッコリーのトマトソースかけ  
 栄養価： ★品番50200005  
 [エネルギー]251kcal [たんぱく質]15.8g  
 [脂質]14.9g [炭水化物]15.1g  
 [食塩相当量]1.2g  
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 筑前煮**  
 主菜：筑前煮  
 具材：チキン、ごぼう、れんこん、椎茸、にんじん  
 副菜：ブロッコリーの卵あんかけ  
 副菜：里芋の明太マヨソース  
 栄養価： ★品番50200008  
 [エネルギー]265kcal [たんぱく質]14.9g  
 [脂質]15.7g [炭水化物]18.0g  
 [食塩相当量]1.2g  
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 豚肉の生姜焼き風**  
 主菜：豚肉の生姜焼き風  
 付け合せ：キャベツ  
 副菜：ひじき煮  
 副菜：さつまいもの蜜かけ  
 栄養価： ★品番50200012  
 [エネルギー]252kcal [たんぱく質]13.7g  
 [脂質]13.4g [炭水化物]21.0g  
 [食塩相当量]1.4g  
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 牛肉のみぞれ煮**  
 主菜：牛肉のみぞれ煮  
 付け合せ：椎茸、ほうれん草  
 副菜：きんぴらごぼう  
 副菜：かぼちゃのごま和え  
 栄養価： ★品番50200014  
 [エネルギー]261kcal [たんぱく質]13.6g  
 [脂質]14.2g [炭水化物]21.5g  
 [食塩相当量]1.3g  
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 肉じゃが**  
 主菜：肉じゃが  
 具材：ポーク、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ  
 副菜：ひじきとれんこんの胡麻マヨ和え  
 副菜：ブロッコリーの鯉風味  
 栄養価： ★品番50200013  
 [エネルギー]260kcal [たんぱく質]13.5g  
 [脂質]15.4g [炭水化物]17.8g  
 [食塩相当量]1.4g  
 レンジ調理時間：2分10秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 鮭のタルタルソース**  
 主菜：鮭のタルタルソース  
 付け合せ：ほうれん草  
 副菜：キャベツのコンソメ煮  
 副菜：かぼちゃの蜂蜜生姜  
 栄養価： ★品番50200015  
 [エネルギー]266kcal [たんぱく質]13.5g  
 [脂質]15.8g [炭水化物]19.4g  
 [食塩相当量]1.4g  
 レンジ調理時間：2分40秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 白身魚の中華あん**  
 主菜：白身魚の中華あん  
 付け合せ：ピーマン、椎茸、にんじん  
 副菜：チキンと枝豆のサラダ  
 副菜：さつまいもの蜜かけ  
 栄養価： ★品番50200018  
 [エネルギー]270kcal [たんぱく質]15.6g  
 [脂質]14.6g [炭水化物]21.4g  
 [食塩相当量]1.3g  
 レンジ調理時間：2分00秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 海鮮と野菜の中華旨煮**  
 主菜：海鮮と野菜の中華旨煮  
 具材：エビ、イカ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん  
 副菜：里芋とかぼちゃのそぼろあん  
 副菜：椎茸の照り煮  
 栄養価： ★品番50200019  
 [エネルギー]255kcal [たんぱく質]16.9g  
 [脂質]13.5g [炭水化物]18.7g  
 [食塩相当量]1.5g  
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



**SGセットプラス エビのチリソース**  
 主菜：エビのチリソース  
 付け合せ：いんげん、たまご  
 副菜：キャベツとにんじんのマヨサラダ  
 副菜：スイートかぼちゃ  
 栄養価： ★品番50200020  
 [エネルギー]255kcal [たんぱく質]14.4g  
 [脂質]14.7g [炭水化物]17.9g  
 [食塩相当量]1.2g  
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し：25分



**SGセットプラス ビーフステーキ風**  
 主菜：ビーフステーキ風  
 付け合せ：カリフラワー、にんじん  
 副菜：いんげんとコーンのコンソメソース  
 副菜：明太マヨポテト  
 栄養価： ★品番50200011  
 [エネルギー]261kcal [たんぱく質]13.4g  
 [脂質]15.9g [炭水化物]17.0g  
 [食塩相当量]1.4g  
 レンジ調理時間：2分40秒 蒸し：25分



**SGセットプラス チキンのトマト煮込み**  
 主菜：チキンのトマト煮込み  
 付け合せ：ブロッコリー  
 副菜：鮭とパプリカのマリネ  
 副菜：ポテトのクリームソースかけ  
 栄養価： ★品番50200010  
 [エネルギー]253kcal [たんぱく質]14.4g  
 [脂質]14.9g [炭水化物]17.0g  
 [食塩相当量]1.2g  
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し：25分



**SGセットプラス ビーフカレー**  
 主菜：ビーフカレー  
 具材：ビーフ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん  
 副菜：カリフラワーと枝豆のサラダ  
 副菜：トマトのマリネ  
 栄養価： ★品番50200009  
 [エネルギー]257kcal [たんぱく質]13.3g  
 [脂質]15.7g [炭水化物]17.9g  
 [食塩相当量]1.4g  
 レンジ調理時間：2分30秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 鶏の照焼き風**  
 主菜：鶏の照焼き風  
 付け合せ：長ネギ、にんじん  
 副菜：きゅうりとひじきの酢の物  
 副菜：ふるふき大根  
 栄養価： ★品番50200021  
 [エネルギー]259kcal [たんぱく質]13.4g  
 [脂質]14.2g [炭水化物]20.0g  
 [食塩相当量]1.2g  
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し：25分



**SGセットプラス ふくさたまご風**  
 主菜：ふくさたまご風  
 具材：たまご、枝豆、椎茸、にんじん  
 副菜：里芋と昆布の照り煮  
 副菜：カリフラワーの明太マヨサラダ  
 栄養価： ★品番50200004  
 [エネルギー]260kcal [たんぱく質]13.9g  
 [脂質]15.6g [炭水化物]18.0g  
 [食塩相当量]1.3g  
 レンジ調理時間：2分50秒 蒸し：25分



**SGセットプラス オムレツプレート**  
 主菜：オムレツプレート  
 付け合せ：カリフラワー、ブロッコリー  
 副菜：枝豆とエビのサラダ  
 副菜：なすのバター醤油  
 栄養価： ★品番50200006  
 [エネルギー]268kcal [たんぱく質]13.6g  
 [脂質]18.0g [炭水化物]13.6g  
 [食塩相当量]1.1g  
 レンジ調理時間：2分00秒 蒸し：25分

## スムースグルメセットとは

**Point 1 簡単・べんりで扱いやすい!**

温めるだけ!  
 様々なコストを低減!

時間	経費
<ul style="list-style-type: none"> <li>下処理</li> <li>調理、盛付け、洗浄</li> <li>食材購入、保管</li> <li>献立作成など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材ロス</li> <li>下処理のゴミ</li> <li>洗浄や調理の水光熱費など</li> </ul>

※冷凍ストックすれば、急な食事の対応にも便利

**Point 2 飲み込み易い物性**

[硬さ]だけではなく、  
 [付着性][凝集性]にも着目し、  
 飲み込み易さに配慮しています。

[付着性] 口中での貼り付き  
 [凝集性] 口中でのまとまり易さ  
 [硬さ] 軟らかさ

**Point 3 こだわりの美味しさ**

・素材の味わい、香り、彩りそのままムース仕立て。  
 ・飽きが来ないよう、多彩な味付けにしています。



**SGセットプラス ホイコーロ**  
 主菜：ホイコーロ  
 具材：ポーク、ピーマン、キャベツ  
 副菜：なすと赤パプリカの中華サラダ  
 副菜：かぼちゃの蜂蜜生姜  
 栄養価： ★品番50200017  
 [エネルギー]254kcal [たんぱく質]13.1g  
 [脂質]14.9g [炭水化物]18.7g  
 [食塩相当量]1.2g  
 レンジ調理時間：2分20秒 蒸し：25分



**SGセットプラス 豚肉のねぎ塩たれ**  
 主菜：豚肉のねぎ塩たれ  
 付け合せ：ほうれん草  
 副菜：なすと赤パプリカの中華サラダ  
 副菜：スイートかぼちゃ  
 栄養価： ★品番50200022  
 [エネルギー]265kcal [たんぱく質]14.7g  
 [脂質]15.7g [炭水化物]17.7g  
 [食塩相当量]1.2g  
 レンジ調理時間：2分40秒 蒸し：25分

### 皿盛り調理マニュアル

皿盛りすると、おいしそう!が倍増

容器に盛り付け、ラップをかけるか蒸気が入らないようにフタをする

凍結状態で、ソースごと容器からはずす

加熱調理 電子レンジ

盛り付けイメージ

トレーのまま食べれば 洗浄要らず!

パッケージサイズ 縦14cm×横24cm×高さ2.4cm

※皿盛り写真は全て盛り例です ※メニュー、栄養価は変更することがあります。※1個当たり/栄養分析は、文部科学省より提供を受けた栄養分析値「七訂食品標準成分表」を基に計算しています。