

# 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。

▶1食 税抜570円 (税込615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

●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、速やかに召上がりください。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。)

### 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お早めにお召上がりください。

●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。

毎日の食事をおいしく、楽しく食べていただくために

## 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。

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。

とろけるようなやわらかさ



エネルギー  
130~200kcal程度  
(20品平均160.4kcal)

たんぱく質  
5~17g程度  
(20品平均12.0g)



パッケージサイズ  
縦15cm×横16.5cm×高さ2.7cm

株式会社はーと&はあとプラス

## ご注文・お問合せ先

株式会社はーと&はあとプラス

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

商品製造元：(株)北洋本多フーズ

●2025.9改訂版

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 [脂質]5.7g  
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 [脂質]8.1g  
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 [脂質]3.9g  
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 [脂質]4.1g  
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 [脂質]3.9g  
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 [脂質]5.5g  
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 [脂質]3.8g  
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 [脂質]10.0g  
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 [脂質]2.3g  
商品コード: **88800013**

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 [脂質]5.9g  
商品コード: **88800014**

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 [脂質]5.3g  
商品コード: **88800015**

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 [脂質]10.4g  
商品コード: **88800016**

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]1.0g [脂質]4.7g  
商品コード: **88800017**

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 [脂質]6.2g  
商品コード: **88800018**

魚



### カレーの煮付け

主菜:カレーの煮付け  
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 [脂質]7.2g  
商品コード: **88800020**

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 [脂質]2.2g  
商品コード: **88800021**

魚



### 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 [脂質]7.5g  
商品コード: **88800022**

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 [脂質]3.5g  
商品コード: **88800023**

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 [脂質]4.3g  
商品コード: **88800025**

魚



### 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]180kcal [たんぱく質]13.7g  
[食塩相当量]1.2g [脂質]7.7g  
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。

メニューラインナップ  
20品