

# レトルトコースメニュー Retort Course Menu

「レトルトコース」の組み合わせはAセット・Bセット・Cセットの3週間日替わりメニューとなっております。日々のメニューは以下の組み合わせを参考にお召し上がりください。ご注文は2週間分より承り、ご自宅までお届けします。セットの組み合わせ等につきましては、お近くのスタッフまでご相談ください。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
A セット	朝食 鮭がゆセット ①鮭がゆ ②鶏肉と大根の中華風煮 ③きのこ汁	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②肉じゃが ③五目煮しめ	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②かじきと野菜のトマトソース風 ③ナタデココ アセロラソース	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②豚肉と筍の卵とじ風 ③大根と豚肉の柚子味噌煮	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②白身魚と筍の煮付け ③豆腐と油揚げの味噌汁	玄米がゆセット ①玄米がゆ ②鮭ときのこのバターしょうゆ仕立て ③ガスパチョ	玄米がゆセット ①玄米がゆ ②豚肉のしょうが煮 ③五目豆
	夕食 鶏肉の南部煮セット ①鶏肉の南部煮 ②豚汁 ③切り昆布煮	ハンバーグセット ①ハンバーグ ②クラムチャウダー	酢豚セット ①酢豚 ②鶏肉とひじきの煮物 ③ふかひれ入り卵スープ	チキンカレーセット ①チキンカレー ②ポトフ ③金時豆	八宝菜セット ①八宝菜 ②鶏肉と里芋の煮物	鮭のクリームシチューセット ①鮭のクリームシチュー ②ミネストローネ ③さつまいもの甘露煮	かに入り団子の煮物セット ①かに入り団子の煮物 ②鶏肉と大根の煮物 ③五目豆
B セット	朝食 鮭がゆセット ①鮭がゆ ②大根と豚肉の柚子味噌煮 ③のっぺい汁	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②豚肉のしょうが煮 ③五目煮しめ	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②かじきと野菜の照り煮 ③きのこ汁	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②麻婆豆腐 ③鶏肉と大根の中華風煮	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②カジキの白ワインソース ③ナタデココ アセロラソース	玄米がゆセット ①玄米がゆ ②牛肉ときのこのオイスターソース煮 ③ふかひれ入り野菜スープ	玄米がゆセット ①玄米がゆ ②鮭ときのこのバターしょうゆ仕立て ③のっぺい汁
	夕食 和風ハンバーグセット ①和風ハンバーグ ②けんちん汁 ③金時豆	麻婆豆腐セット ①麻婆豆腐 ②筑前煮 ③ふかひれ入り卵スープ	根菜カレーセット ①根菜カレー ②鶏と野菜のコンソメスープ ③さつまいもの甘露煮	いか団子のあんかけセット ①いか団子のあんかけ ②鶏肉と大根の煮物 ③ひじきと大豆の煮物	牛肉のすき焼き風セット ①牛肉のすき焼き風 ②豚汁 ③鶏肉とひじきの煮物	豚肉と筍のあんかけセット ①豚肉と筍のあんかけ ②コンソメスープ ③ぜんまい煮	おでんセット ①おでん ②かぼちゃの煮物
C セット	朝食 鮭がゆセット ①鮭がゆ ②大根と豚肉の柚子味噌煮 ③きのこ汁	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②牛肉ときのこのオイスターソース煮 ③ふかひれ入り野菜スープ	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②かじきと野菜の照り煮 ③のっぺい汁	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②麻婆豆腐 ③鶏肉と大根の中華風煮	鮭がゆセット ①鮭がゆ ②豚肉と筍の卵とじ風 ③沢煮焼	玄米がゆセット ①玄米がゆ ②鮭ときのこのバターしょうゆ仕立て ③五目煮しめ	玄米がゆセット ①玄米がゆ ②かじきと野菜のトマトソース風 ③カボナータ
	夕食 肉じゃがセット ①肉じゃが ②ひじきと大根の煮物 ③ぜんまい煮	帆立と鶏のクリーム煮セット ①帆立と鶏のクリーム煮 ②ポテトのミートソース	白身魚の煮付けセット ①白身魚の煮付け ②けんちん汁 ③五目豆	鶏肉のチリソース煮セット ①鶏肉のチリソース煮 ②コンソメスープ ③ぜんまい煮	石狩なべセット ①石狩なべ ②切り昆布煮	ハヤシビーフセット ①ハヤシビーフ ②鶏と野菜のコンソメスープ ③金時豆	豚肉のしょうが煮セット ①豚肉のしょうが煮 ②けんちん汁 ③切り昆布煮



## バイオメトリクスで 楽ちん、食生活を コントロール！

「調理するのは苦手・・・」「作るの  
は面倒」という方でも大丈夫！「レ  
トルトコース」では、カロリー・栄養  
バランス、ともにコントロールされた  
レトルト食品を使って無理なく簡単  
に食事管理ができます。

バランスの良いメニューになっておりますが、以下の食品を一緒にお召しあがりいただくと、いっそう効果的です。  
(以下の食品を加えると、朝食450kcal、夕食500kcalとなります。出来るだけ正確に計量してください。)

<b>ごはん</b> 男性 140g (1600kcal/1日) 女性 100g (1400kcal/1日) ※炊きあがり計 量してください。	<b>牛乳200cc</b> 牛乳の代わりに これでもOK！ ・ヨーグルト 200g ・プロセスチーズ 35g	<b>果物80kcal</b> 1日に1回目安に お召しあがりください。 間食などにも最適。 ・りんご 1/2個 ・バナナ 1本 ・キウイ 小2個	<b>生野菜一皿程度</b> サラダで、ビタミンCを補 給しましょう。キャベツ、 トマト、キュウリなど何で もOK！ドレッシングは ノンオイルか、塩や お酢、レモン汁 などを使いましょう。
---	---	---	---

## お値段(レトルトコース)

	宅配食品のみ		バイオメトリクス実施中	
	朝・夕セット	夕食のみ	朝・夕セット	夕食のみ
2週間分	¥27,400	¥16,380	¥22,900	¥13,650
3週間分	¥41,100	¥24,570	¥34,300	¥20,475
4週間分	¥54,800	¥32,760	¥45,700	¥27,300
5週間分	¥68,500	¥40,950	¥57,100	¥34,125
6週間分	¥82,200	¥49,140	¥68,500	¥40,950

※ご注文は2週間分より承ります。※表示価格は全て税込価格となります。  
※「玄米のおかゆ」のみのご注文は、1セット(14個)分より承ります。  
「玄米のおかゆ」1セット:2,940円(税込)/14個

ご注文にあたり ●商品ご購入は、バイオメトリクス実施店にてお申込ください。●商品のご注文後のキャンセル及び、返品はいたしかねますので予めご了承ください。●本商品のご購入に際し、クーリングオフは適用になりません。