

1400kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)		1月10日(土)	
昼食	魚の葱ソース 大根のうま煮 ケチャップソテー あえもの だし巻き卵		肉豆腐 開きすのソテー じか煮 あえもの コロッケ		牛肉の南蛮煮 煮豆 桜えびのいためもの あえもの わかさぎのから揚げ		焼魚 みそいため 根菜煮 あえもの カレー風味		煮魚 ミートボール 甘辛煮 あえもの マーガリン焼き		鶏肉の香味焼き 炊き合わせ 焼き豚ソテー あえもの 焼きうどん	
	エネルギー	489 kcal	エネルギー	517 kcal	エネルギー	455 kcal	エネルギー	484 kcal	エネルギー	479 kcal	エネルギー	485 kcal
	蛋白	18.9 g	蛋白	25.2 g	蛋白	24.5 g	蛋白	20.7 g	蛋白	20 g	蛋白	23.2 g
	脂質	12.6 g	脂質	13 g	脂質	9.5 g	脂質	10 g	脂質	11.2 g	脂質	6.3 g
	炭水化物	70.9 g	炭水化物	71.2 g	炭水化物	67.5 g	炭水化物	75.9 g	炭水化物	71.3 g	炭水化物	80 g
ナトリウム	581 mg	ナトリウム	903 mg	ナトリウム	953 mg	ナトリウム	929 mg	ナトリウム	1197 mg	ナトリウム	936 mg	
夕食	牛肉のすき煮 天ぷら ソテー 即席漬け		ハンバーグ サラダ なすのサッと煮 おひたし		煮魚 野菜いため 酢のもの ホイル焼き		鶏肉の網焼き かぼちゃとろみあん 和風いため 生姜酢		豚肉のつけ焼き 豆腐の五目煮 じゃが芋のソテー スライスオニオン		白身魚の照り焼き 焼き肉 キャベツの甘酢 二色びたし	
	エネルギー	427 kcal	エネルギー	414 kcal	エネルギー	474 kcal	エネルギー	430 kcal	エネルギー	454 kcal	エネルギー	472 kcal
	蛋白	18.7 g	蛋白	16.2 g	蛋白	21.4 g	蛋白	18.7 g	蛋白	21.1 g	蛋白	21.5 g
	脂質	11.8 g	脂質	11.5 g	脂質	10 g	脂質	7.2 g	脂質	8.1 g	脂質	12.6 g
	炭水化物	60.1 g	炭水化物	57.9 g	炭水化物	73.3 g	炭水化物	68.6 g	炭水化物	72 g	炭水化物	64.5 g
ナトリウム	774 mg	ナトリウム	634 mg	ナトリウム	726 mg	ナトリウム	703 mg	ナトリウム	811 mg	ナトリウム	756 mg	

(注) お受け取り後、速やかに冷蔵庫に入れて下さい。  
消費期限は、レトルト以外当日午後8時までです。

◎魚等生鮮品は天候等により変更する場合がありますが、栄養価は類似のものを使用しますのでご了承ください。

◎お粥をご希望の方はお申し出ください。

お届け要領

- ①ご注文は、毎日ご利用いただくことが原則です。
- ②月～土曜日(祭日含む)まで毎日お届けします。
- ③前金でお願い致します。
- ④昼・夕食セットでお届けします。(PM1時まで) 昼のみ、夕のみのご注文も承ります
- ⑤手渡しが原則です。(冷蔵庫がある場合はこの限りではありません。)
- ⑥定期注文戴いている方、次週の変更が有る場合は木曜日の正午までにお知らせください。
- ⑦ご出張・ご旅行等で短期お休みの場合は、2営業日前の正午までにお知らせください。その際、休まれた分は繰り越して精算させていただきます。

調理済食メニューの種類及び価格(消費税込み)

		カロリー	昼食	夕食	
○糖尿病食	○成人病予防食	○ダイエット食	1,200kcal	¥835	¥835
			1,400kcal	¥885	¥885
			1,600kcal	¥915	¥915
			1,800kcal	¥945	¥945
			2,000kcal	¥975	¥975
○やわらか食	高齢者	1,400kcal	¥885	¥885	
		1,600kcal	¥915	¥915	
○腎臓食		1,800kcal	¥865 (副食のみ)	¥865 (副食のみ)	

※腎臓食以外のご飯付価格です。

腎臓のご飯については、お尋ねください。

すこやかキッチン

豊中市東豊中町6-20-18

TEL (06) 4865-5501

FAX (06) 4865-5502

営業時間 AM9時～PM5時

厚生労働省  
食事療法定用宅配食品栄養指針に基づく