

1600kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)		1月17日(土)	
昼食	酢豚 華風煮 ごまよごし ひじき煮 がんもどきの煮もの		アーモンドムニエル 厚揚げの含め煮 あえもの ベーコンソテー 肉じゃが		いりどり オムレツ ベーコンソテー あえもの 洋風煮豆		牛肉のつけ焼き マリネ 切り昆布の煮もの 浅漬け はんぺん焼き		鶏肉の洋風焼き あえもの 野菜いため 煮もの ビーフソテー		オムレツ野菜あん 白身魚しそ風味焼き 山菜煮 あえもの ソーセージ	
	エネルギー	524 kcal	エネルギー	549 kcal	エネルギー	565 kcal	エネルギー	503 kcal	エネルギー	528 kcal	エネルギー	535 kcal
	蛋白	23.4 g	蛋白	23.9 g	蛋白	19.7 g	蛋白	24 g	蛋白	24.1 g	蛋白	23.3 g
	脂質	11.1 g	脂質	12.8 g	脂質	15.5 g	脂質	8.7 g	脂質	12.3 g	脂質	15 g
	炭水化物	82.3 g	炭水化物	83.1 g	炭水化物	83.4 g	炭水化物	79.2 g	炭水化物	77.8 g	炭水化物	74 g
ナトリウム	1165 mg	ナトリウム	1107 mg	ナトリウム	1014 mg	ナトリウム	1155 mg	ナトリウム	1088 mg	ナトリウム	1086 mg	
夕食	魚のフライ チンゲン菜の煮もの あえもの キャベツのソテー 鶏肉のレモンソテー		鶏肉さんしょう焼き 煮っころがし コンソメ煮 ナムル 豆腐のあんかけ		魚の照り焼き ぜんまい煮 ツナソテー あえもの 豚肉のくわ焼き		煮魚 じゃが焼き だし巻き卵 あえもの 餃子 サラダ		えびフライ いり豆腐 焼きびたし あえもの ハンバーグ		牛肉のうま煮 カレーソテー あえもの ふろふき大根 がんもどきの煮もの	
	エネルギー	539 kcal	エネルギー	548 kcal	エネルギー	536 kcal	エネルギー	622 kcal	エネルギー	552 kcal	エネルギー	548 kcal
	蛋白	24.3 g	蛋白	26 g	蛋白	22.9 g	蛋白	23.4 g	蛋白	20.8 g	蛋白	22 g
	脂質	13.7 g	脂質	11.2 g	脂質	16.9 g	脂質	16 g	脂質	17.1 g	脂質	13.9 g
	炭水化物	77.8 g	炭水化物	83.8 g	炭水化物	69.3 g	炭水化物	93.1 g	炭水化物	75.6 g	炭水化物	81 g
ナトリウム	900 mg	ナトリウム	1379 mg	ナトリウム	745 mg	ナトリウム	1120 mg	ナトリウム	846 mg	ナトリウム	1202 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)に 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定期注文載っている方、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  
食事療法用宅配食品栄養指針に基づく