

様

## 糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK!

K-3

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
昼 食	牛じやが トマト煮 さつま焼き あえもの	関東煮 つくね焼き ミニサラダ チンゲン菜のソテー	魚の煮つけ 高野の煮もの 山菜いため あえもの	鶏肉の山椒焼き 五目煮 厚揚げのチーズ焼き おひたし	酢豚 はんぺん煮 きんぴら 刻み漬け	さばの香味揚げ 白菜煮 煮もの あえもの
	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	402 kcal 20.6 g 5.2 g 67.7 g 1126 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	428 kcal 20.1 g 13.5 g 53.4 g 868 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	383 kcal 14.4 g 11.5 g 53.4 g 848 mg
	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	413 kcal 24.9 g 11.4 g 51.6 g 903 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	387 kcal 16.3 g 7.3 g 62 g 923 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	392 kcal 15.4 g 12.7 g 51.8 g 861 mg
	魚の照り焼き 煮豆 きゅうりもみ ピリ辛炒め	ポークチャップ 里芋煮 ポーツ あえもの	肉豆腐 ソテー あえもの だし巻き卵	魚の照り焼き なると煮 酢のもの きのこいため	魚の焼きびたし あえもの 大豆のみそいため 煮もの	鶏肉の南蛮煮 ニラいため みそあえ 高野豆腐の含め煮
	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	379 kcal 21.6 g 4.3 g 64.5 g 881 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	385 kcal 19.6 g 7.8 g 55.9 g 892 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	379 kcal 17.8 g 4.4 g 62.5 g 795 mg
	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	364 kcal 23.2 g 9 g 53 g 969 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	382 kcal 20.1 g 6.5 g 60.9 g 881 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	387 kcal 20.1 g 6.5 g 60.9 g 881 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・タ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頂きます。

## 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	○	1,200kcal	¥835
		○	1,400kcal	¥885
		○	1,600kcal	¥915
		○	1,800kcal	¥945
		○	2,000kcal	¥975
		○	1,400kcal	¥885
○やわらか食	高齢者	○	1,600kcal	¥915
		○	1,800kcal	¥865 (副食のみ)
○腎臓食		○	1,800kcal	¥865 (副食のみ)

※腎臓食以外はご飯付価格です。

腎臓のご飯については、お尋ねください。

食事療法用宅配食品栄養指針に基づく

## 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