

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	牛じゃが 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	402	kcal		エネルギー	428	kcal		エネルギー	383	kcal		エネルギー	413	kcal		エネルギー	387	kcal		エネルギー	392	kcal	
	蛋白	20.6	g		蛋白	20.1	g		蛋白	14.4	g		蛋白	24.9	g		蛋白	16.3	g		蛋白	15.4	g	
	脂質	5.2	g		脂質	13.5	g		脂質	11.5	g		脂質	11.4	g		脂質	7.3	g		脂質	12.7	g	
	炭水化物	67.7	g		炭水化物	53.4	g		炭水化物	53.4	g		炭水化物	51.6	g		炭水化物	62	g		炭水化物	51.8	g	
夕食	ナトリウム	1126	mg		ナトリウム	868	mg		ナトリウム	848	mg		ナトリウム	903	mg		ナトリウム	923	mg		ナトリウム	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 ポトフ 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	379	kcal		エネルギー	385	kcal		エネルギー	379	kcal		エネルギー	364	kcal		エネルギー	382	kcal		エネルギー	387	kcal	
	蛋白	17.7	g		蛋白	21.6	g		蛋白	19.6	g		蛋白	17.8	g		蛋白	23.2	g		蛋白	20.1	g	
	脂質	9.8	g		脂質	4.3	g		脂質	7.8	g		脂質	4.4	g		脂質	9	g		脂質	6.5	g	
	炭水化物	54	g		炭水化物	64.5	g		炭水化物	55.9	g		炭水化物	62.5	g		炭水化物	53	g		炭水化物	60.9	g	
	ナトリウム	881	mg		ナトリウム	892	mg		ナトリウム	795	mg		ナトリウム	952	mg		ナトリウム	969	mg		ナトリウム	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） 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)

調理学食メニューの価格表(消費税込)			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)

※腎臓食以外はお飯付価格です。  
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

食事療法用宅配食品栄養指針に基づく  
厚生労働省