

1400kcal

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 たらマヨ焼き		関東煮 つくね焼き ミニサラダ チンゲン菜のソテー ちくわのかば焼き		魚の煮つけ 高野の煮もの 山菜いため あえもの 鶏肉のカレー煮		鶏肉の山椒焼き 五目煮 厚揚げのチーズ焼き おひたし サラダ		酢豚 はんぺん煮 きんぴら 刻み漬け いり卵		さばの香味揚げ 白菜煮 煮もの あえもの ツナ詰めピーマン						
	エネルギー	499	kcal	エネルギー	522	kcal	エネルギー	517	kcal	エネルギー	521	kcal	エネルギー	511	kcal	エネルギー	526	kcal
	蛋白	23.4	g	蛋白	24	g	蛋白	23.6	g	蛋白	26.9	g	蛋白	23.2	g	蛋白	20.4	g
	脂質	10.1	g	脂質	16.1	g	脂質	15.2	g	脂質	15.6	g	脂質	13.6	g	脂質	19.6	g
	炭水化物	78	g	炭水化物	66.6	g	炭水化物	68.7	g	炭水化物	67	g	炭水化物	70.6	g	炭水化物	63.9	g
ナトリウム	1310	mg	ナトリウム	1192	mg	ナトリウム	1130	mg	ナトリウム	1068	mg	ナトリウム	1111	mg	ナトリウム	1058	mg	
夕食		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	418	kcal	エネルギー	424	kcal	エネルギー	418	kcal	エネルギー	403	kcal	エネルギー	421	kcal	エネルギー	426	kcal
	蛋白	18.4	g	蛋白	22.3	g	蛋白	20.3	g	蛋白	18.5	g	蛋白	23.9	g	蛋白	20.8	g
	脂質	9.9	g	脂質	4.4	g	脂質	7.9	g	脂質	4.5	g	脂質	9.1	g	脂質	6.6	g
	炭水化物	62.5	g	炭水化物	73	g	炭水化物	64.4	g	炭水化物	71	g	炭水化物	61.5	g	炭水化物	69.4	g
ナトリウム	882	mg	ナトリウム	893	mg	ナトリウム	796	mg	ナトリウム	953	mg	ナトリウム	970	mg	ナトリウム	882	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
食事療法用宅配食品栄養指針に基づく