

1600kcal

温めておいしくお召上がりください。

| | 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 | 542 kcal | エネルギー | 565 kcal | エネルギー | 560 kcal | エネルギー | 564 kcal | エネルギー | 554 kcal | エネルギー | 569 kcal |
| | 蛋白 | 24.1 g | 蛋白 | 24.7 g | 蛋白 | 24.3 g | 蛋白 | 27.6 g | 蛋白 | 23.9 g | 蛋白 | 21.1 g |
| | 脂質 | 10.2 g | 脂質 | 16.2 g | 脂質 | 15.3 g | 脂質 | 15.7 g | 脂質 | 13.7 g | 脂質 | 19.7 g |
| | 炭水化物 | 87.2 g | 炭水化物 | 75.8 g | 炭水化物 | 77.9 g | 炭水化物 | 76.2 g | 炭水化物 | 79.8 g | 炭水化物 | 73.1 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 天ぷら | ポークチャップ 里芋煮 ポトフ あえもの 揚げ出し豆腐 | 肉豆腐 ソテー あえもの だし巻き卵 グラタン風 | 魚の照り焼き なると煮 酢のもの きのこいため ロールキャベツ | 魚の焼きびたし あえもの 大豆のみそいため 煮もの ビーフンソテー | 鶏肉の南蛮煮 ニラいため みそあえ 高野豆腐の含め煮 ごま風味焼き | | | | | | |
| | エネルギー | 553 kcal | エネルギー | 596 kcal | エネルギー | 561 kcal | エネルギー | 533 kcal | エネルギー | 536 kcal | エネルギー | 551 kcal |
| | 蛋白 | 22.3 g | 蛋白 | 28.5 g | 蛋白 | 23.4 g | 蛋白 | 22.6 g | 蛋白 | 27.5 g | 蛋白 | 27.3 g |
| | 脂質 | 14.3 g | 脂質 | 13.1 g | 脂質 | 13.5 g | 脂質 | 8.7 g | 脂質 | 11.2 g | 脂質 | 10.2 g |
| | 炭水化物 | 81 g | 炭水化物 | 88.2 g | 炭水化物 | 83.9 g | 炭水化物 | 89.5 g | 炭水化物 | 81.3 g | 炭水化物 | 85.7 g |
| ナトリウム | 973 mg | ナトリウム | 1132 mg | ナトリウム | 1125 mg | ナトリウム | 1179 mg | ナトリウム | 1219 mg | ナトリウム | 1290 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