

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 あえもの たらマヨ焼き しし唐		関東煮 サラダ チンゲン菜のソテー スパゲティ		たちおの煮つけ 高野の煮もの 山菜いため あえもの 磯辺揚げ		鶏肉の山椒焼き 五目煮 あんかけ焼きそば おひたし		酢豚 含め煮 きんぴら 刻み漬け がんも煮		魚の香味揚げ 白菜煮 わらびの煮もの あえもの マヨネーズ焼き	
	エネルギー	622	kcal	589	kcal	612	kcal	618	kcal	587	kcal	627	kcal
	蛋白	14.7	g	15.8	g	14.1	g	16.6	g	16.4	g	16	g
	脂質	11.8	g	15.5	g	16.8	g	14.7	g	14.4	g	18.8	g
	炭水化物	113.7	g	95.6	g	100.4	g	103.7	g	97.4	g	97.2	g
	ナトリウム	900	mg	924	mg	936	mg	913	mg	924	mg	928	mg
	カリウム	852	mg	647	mg	744	mg	790	mg	759	mg	790	mg
リン	234	mg	268	mg	239	mg	243	mg	250	mg	265	mg	
夕 食		魚の照り焼き 煮豆 ドレッシングあえ ピリ辛炒め さつま芋の天ぷら		ボークチャップ 含め煮 ポトフ ごまあえ 春巻き		肉豆腐 ソテー あえもの グラタン風		魚の照り焼き 大根煮 サラダ きのこいため		魚の焼きびたし おかかあえ 大豆のみそいため コロケ ビーフンソテー		鶏肉の南蛮煮 ニラいため 高野豆腐の含め煮 サラダ	
	エネルギー	620	kcal	630	kcal	609	kcal	571	kcal	637	kcal	631	kcal
	蛋白	16.9	g	15.3	g	15.9	g	15.9	g	17.1	g	16.7	g
	脂質	16	g	15.1	g	17.5	g	6.5	g	16.8	g	16.5	g
	炭水化物	101.6	g	108.5	g	96	g	112.6	g	98.5	g	103.2	g
	ナトリウム	875	mg	846	mg	978	mg	814	mg	901	mg	889	mg
	カリウム	904	mg	985	mg	747	mg	812	mg	832	mg	757	mg
リン	257	mg	213	mg	252	mg	262	mg	254	mg	261	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 エツ 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