

様

## 糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK！

L-1

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	2月2日（月）				2月3日（火）				2月4日（水）				2月5日（木）				2月6日（金）				2月7日（土）			
昼食	西京焼き いりどり 酢のもの ポトフ				牛肉の和風焼き えびのうま煮 ソテー あえもの				煮魚 サラダ オイスターソースいため じか煮				ローストチキン 大根炊き ソテー サラダ				ポパイオムレツ えびのソテー いため煮 酢のもの				カレームニエル 信田煮 あえもの 洋風煮			
	エネルギー	385	kcal		エネルギー	401	kcal		エネルギー	379	kcal		エネルギー	364	kcal		エネルギー	381	kcal		エネルギー	367	kcal	
	蛋白	20.3	g		蛋白	22.4	g		蛋白	16.9	g		蛋白	17.5	g		蛋白	16.4	g		蛋白	17	g	
	脂質	8.1	g		脂質	8.7	g		脂質	9.5	g		脂質	10.2	g		脂質	9.2	g		脂質	10.3	g	
	炭水化物	56	g		炭水化物	55.3	g		炭水化物	54.5	g		炭水化物	50.6	g		炭水化物	56.5	g		炭水化物	51.6	g	
	ナトリウム	797	mg		ナトリウム	748	mg		ナトリウム	715	mg		ナトリウム	887	mg		ナトリウム	828	mg		ナトリウム	759	mg	
夕食	とんすき風 魚のアーモンドムニエル 大根の煮もの あえもの				焼魚 みそ田楽 あえもの 甘辛煮				鶏肉の梅風味 ツナソテー おひたし かぼちゃの含め煮				天ぷら ポークチャップ あえもの 白菜煮				麻婆豆腐 サラダ 粉ふき煮 はんぺんバター焼き				牛肉のバター焼き 厚揚げの煮もの あえもの ごぼうのみそ炊き			
	エネルギー	354	kcal		エネルギー	384	kcal		エネルギー	400	kcal		エネルギー	404	kcal		エネルギー	399	kcal		エネルギー	404	kcal	
	蛋白	17.8	g		蛋白	17.7	g		蛋白	20.3	g		蛋白	16.5	g		蛋白	13.9	g		蛋白	20.5	g	
	脂質	7.8	g		脂質	12.3	g		脂質	7.4	g		脂質	11.1	g		脂質	11.6	g		脂質	11.1	g	
	炭水化物	52.2	g		炭水化物	49.8	g		炭水化物	61.5	g		炭水化物	57.3	g		炭水化物	57.1	g		炭水化物	53.9	g	
	ナトリウム	798	mg		ナトリウム	716	mg		ナトリウム	820	mg		ナトリウム	675	mg		ナトリウム	805	mg		ナトリウム	906	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)

			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  
食事療用法用宅配食品栄養指針に基づく