

1600kcal

温めておいしくお召し上がりください。

|        |       | 2月9日(月)                                      |      | 2月10日(火)                                     |      | 2月11日(水)                              |      | 2月12日(木)   |      | 2月13日(金)                                  |      | 2月14日(土)                                |      |
|--------|-------|--|------|--|------|---------------------------------------|------|--|------|---|------|---|------|
| 昼<br>食 |       | 焼魚<br>はんぺん煮<br>あえもの<br>きのこいため<br>豚肉の生姜焼き     |      | 豚肉のとろみあん<br>高野豆腐の含め煮<br>あえもの<br>いためもの<br>いり卵 |      | 魚の香味焼き<br>ひじき煮<br>甘酢いため<br>あえもの<br>芋煮 |      | 牛肉の鉄板焼き<br>かき揚げ<br>だしびたし<br>あえもの<br>かぼちゃ煮        |      | 鶏肉のじぶ煮風<br>えびいため<br>いり煮<br>あえもの<br>シューマイ  |      | 魚の幽庵焼き<br>白菜煮<br>だしまき卵<br>マリネ風<br>コロッケ  |      |
|        | エネルギー | 532  | kcal | 534  | kcal | 530                                   | kcal | 549  | kcal | 503                                       | kcal | 603                                     | kcal |
|        | 蛋白    | 24.8   | g    | 26.3   | g    | 19.6                                  | g    | 21.5   | g    | 23.1                                      | g    | 20.6                                    | g    |
|        | 脂質    | 15.6   | g    | 10.2   | g    | 14.2                                  | g    | 14   | g    | 9.8                                       | g    | 20.4                                    | g    |
|        | 炭水化物  | 69.4   | g    | 81.7   | g    | 79.1                                  | g    | 80.3   | g    | 78.5                                      | g    | 73.7                                    | g    |
|        | ナトリウム | 1007   | mg   | 1012   | mg   | 762                                   | mg   | 887  | mg   | 1055                                      | mg   | 671                                     | mg   |
| 夕<br>食 |       | 鶏肉の中華漬け<br>せん切り煮<br>ソテー<br>あえもの<br>がんもどきの煮もの |      | 魚の焼きびたし<br>そばろ煮<br>ソテー<br>あえもの<br>カレー煮込み     |      | 牛肉の甘辛煮<br>えび玉<br>焼きびたし<br>サラダ<br>コロッケ |      | 豚肉のみそいため<br>高野のいため煮<br>田舎煮<br>あえもの<br>鶏肉のケチャップ焼き |      | 魚の照り焼き<br>豆腐の野菜あんかけ<br>ごまあえ<br>洋風煮<br>サラダ |      | ハンバーグ<br>ポトフ<br>ピリ辛いため<br>即席漬け<br>いためもの |      |
|        | エネルギー | 534  | kcal | 561  | kcal | 526                                   | kcal | 555  | kcal | 590                                       | kcal | 539                                     | kcal |
|        | 蛋白    | 26.5   | g    | 21   | g    | 26.3                                  | g    | 27   | g    | 26  | g    | 22.6                                    | g    |
|        | 脂質    | 13.5   | g    | 14.9   | g    | 10.2                                  | g    | 13.2   | g    | 21.9                                      | g    | 12                                      | g    |
|        | 炭水化物  | 73.2   | g    | 82.3   | g    | 78.7                                  | g    | 78.7   | g    | 69  | g    | 81.8                                    | g    |
|        | ナトリウム | 1031   | mg   | 1065   | mg   | 1017                                  | mg   | 1263   | mg   | 836                                       | mg   | 1126                                    | 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<br>(副食のみ) | ¥865<br>(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