

1400kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)		2月21日(土)						
昼食		鶏肉のレモンソテー 五目うま煮 おひたし 中華風いため たらマヨ焼き		牛肉のみそだれ焼き 煮豆 山菜煮 あえもの フライ		魚の塩焼き 炊き合わせ ニラいため おひたし だし巻き卵		天ぷら 豚肉の生姜煮 あえもの カレーソテー 厚揚げの土佐煮		魚の風味焼き 高野豆腐の含め煮 あえもの ポトフ 肉団子		中華風卵焼き 牛肉のソテー れんこんのサツと煮 おひたし 焼きそば						
	エネルギー	481	kcal	エネルギー	468	kcal	エネルギー	501	kcal	エネルギー	499	kcal	エネルギー	482	kcal	エネルギー	516	kcal
	蛋白	22.8	g	蛋白	23.9	g	蛋白	18.9	g	蛋白	20.9	g	蛋白	24	g	蛋白	22.7	g
	脂質	12.5	g	脂質	12	g	脂質	18	g	脂質	13.8	g	脂質	14.5	g	脂質	14.9	g
	炭水化物	68.5	g	炭水化物	64	g	炭水化物	63	g	炭水化物	71.6	g	炭水化物	61	g	炭水化物	69.9	g
ナトリウム	996	mg	ナトリウム	770	mg	ナトリウム	703	mg	ナトリウム	877	mg	ナトリウム	744	mg	ナトリウム	1090	mg	
夕食		いわしのかば焼き ぜんまい煮 みそ田楽 あえもの		白身魚薬味じょうゆ ひじき煮 豚肉の和風焼き 二色あえ		鶏肉の中華風照り焼き 甘酢いため あえもの 根菜煮		牛肉のうま煮 焼き魚 とろみ煮 あえもの		八宝菜 わかさぎの南蛮漬け わかめの煮もの あえもの		魚の煮つけ ぜんまいの煮もの サラダ もやしのソテー						
	エネルギー	461	kcal	エネルギー	389	kcal	エネルギー	415	kcal	エネルギー	416	kcal	エネルギー	386	kcal	エネルギー	404	kcal
	蛋白	17.7	g	蛋白	20.3	g	蛋白	20.8	g	蛋白	21.1	g	蛋白	18.1	g	蛋白	19.1	g
	脂質	12.9	g	脂質	8.7	g	脂質	6.9	g	脂質	9.5	g	脂質	6.4	g	脂質	8.1	g
	炭水化物	66.6	g	炭水化物	54.6	g	炭水化物	66.4	g	炭水化物	59.2	g	炭水化物	63.5	g	炭水化物	59.7	g
ナトリウム	958	mg	ナトリウム	667	mg	ナトリウム	685	mg	ナトリウム	921	mg	ナトリウム	919	mg	ナトリウム	736	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