

様

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK！

温めておいしくお召し上がりください。

1600kcal

	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)
星 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	牛肉のみぞだれ焼き 煮豆 山菜煮 あえもの フライ	魚の塩焼き 炊き合せ 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 だし巻き卵	魚の風味焼き 高野豆腐の含め煮 あえもの ボトフ 肉団子	中華風卵焼き 牛肉のソテー れんこんのサッと煮 おひたし 焼きそば
	エネルギー 524 kcal	エネルギー 511 kcal	エネルギー 544 kcal	エネルギー 542 kcal	エネルギー 525 kcal	エネルギー 559 kcal
	蛋白 23.5 g	蛋白 24.6 g	蛋白 19.6 g	蛋白 21.6 g	蛋白 24.7 g	蛋白 23.4 g
	脂質 12.6 g	脂質 12.1 g	脂質 18.1 g	脂質 13.9 g	脂質 14.6 g	脂質 15 g
	炭水化物 77.7 g	炭水化物 73.2 g	炭水化物 72.2 g	炭水化物 80.8 g	炭水化物 70.2 g	炭水化物 79.1 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
	いわしのかば焼き ぜんまい煮 みそ田楽 あえもの サラダ	白身魚薬味じょうゆ ひじき煮 豚肉の和風焼き 二色あえ シューマイ	鶏肉の中華風照り焼き 甘酢いため あえもの 根菜煮 ピカタ	牛肉のうま煮 焼き魚 とろみ煮 あえもの サラダ	八宝菜 わかさぎの南蛮漬け わかめの煮もの あえもの 煮卵	魚の煮つけ ぜんまいの煮もの サラダ もやしのソテー ハンバーグ
	エネルギー 621 kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 527 kcal
	蛋白 22.2 g	蛋白 23.6 g	蛋白 26.8 g	蛋白 25.1 g	蛋白 25.1 g	蛋白 23.9 g
	脂質 19.9 g	脂質 10.9 g	脂質 10 g	脂質 14.3 g	脂質 11.7 g	脂質 13.2 g
	炭水化物 85.5 g	炭水化物 69.3 g	炭水化物 84.9 g	炭水化物 79.3 g	炭水化物 73.6 g	炭水化物 73.4 g
	ナトリウム 1130 mg	ナトリウム 816 mg	ナトリウム 1059 mg	ナトリウム 1058 mg	ナトリウム 1075 mg	ナトリウム 922 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時までに) 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、次週の変更があ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頂きます。

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	○ダイエッタ食	1,200kcal ¥835 1,400kcal ¥885 1,600kcal ¥915 1,800kcal ¥945 2,000kcal ¥975
	○やわらか食	高齢者	1,400kcal ¥885 1,600kcal ¥915
	○腎臓食		1,800kcal ¥865 (副食のみ)
			1,800kcal ¥865 (副食のみ)
			※腎臓食以外はご飯付価格です。 腎臓のご飯については、お尋ねください。

 食事療法用宅配食品栄養指針に基づく
厚生労働省

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