

1400kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		3月7日(土)	
昼食		牛じゃが ごぼうのいり煮 チーズ焼き 酢のもの 卵いため		魚の南蛮漬け 煮びたし きんぴら風 あえもの 焼売		鶏肉のしそ焼き 田舎煮 天ぷら あえもの 魚の薬味じょうゆ		魚の木の芽焼き 卵グラタン いため煮 あえもの 厚揚げの七味焼き		焼魚 なると煮 野菜いため あえもの 焼きそば		豚肉と筍べっこう煮 田楽 ささみの蒸し焼き あえもの サラダ	
	エネルギー	519	kcal	538	kcal	459	kcal	518	kcal	508	kcal	512	kcal
	蛋白	23.2	g	22.4	g	25.7	g	23.8	g	21	g	23.8	g
	脂質	12.7	g	15.6	g	11	g	20.1	g	15.9	g	14	g
	炭水化物	76.2	g	76.2	g	59.5	g	58.1	g	67.4	g	71.8	g
ナトリウム	1142	mg	1167	mg	909	mg	909	mg	1049	mg	991	mg	
夕食		魚の照り焼き ビーフソテー 炊き合わせ あえもの		豚肉のカレーいため おでん 洋風煮 おひたし		ムニエル あえもの かぼちゃのみそいため 豆腐の生姜あん		牛肉の和風煮 ギョーザ ひじき煮 あえもの		鶏肉のごまいため 山菜煮 ベーコンピーンズ あえもの		フライ もやしいため がんもどきの煮物 あえもの	
	エネルギー	454	kcal	420	kcal	427	kcal	405	kcal	449	kcal	422	kcal
	蛋白	19	g	20.2	g	21.5	g	15.5	g	26.1	g	18.9	g
	脂質	10.8	g	11	g	7.6	g	6.7	g	7.9	g	12	g
	炭水化物	67.1	g	59.4	g	65.8	g	69.2	g	67	g	58.7	g
ナトリウム	854	mg	842	mg	695	mg	637	mg	975	mg	730	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