

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		3月21日(土)						
昼 食		さばのカレームニエル 牛じゃが きんぴらごぼう もろきゅう		鶏肉の薬味じょうゆ わらびの煮もの 二色あえ オイスターいため		さわらのムニエル 豆腐のみぞれ煮 こんにゃくのいり煮 練りごまあえ		オムレツかにあん 豚肉の生姜煮 サラダ 焼きなす		牛肉のちくぜん煮 カラスカレイのバター醤油 みそいため 酢のもの		肉野菜いため 高野豆腐の含め煮 えびケチャップいため おひたし						
	エネルギー	422	kcal	エネルギー	356	kcal	エネルギー	375	kcal	エネルギー	362	kcal	エネルギー	403	kcal	エネルギー	387	kcal
	蛋白	18.5	g	蛋白	17.1	g	蛋白	16.4	g	蛋白	16.1	g	蛋白	21.3	g	蛋白	23	g
	脂質	9.4	g	脂質	8.5	g	脂質	10	g	脂質	8.7	g	脂質	7.1	g	脂質	8.7	g
	炭水化物	62.8	g	炭水化物	50.1	g	炭水化物	52.1	g	炭水化物	52	g	炭水化物	61.4	g	炭水化物	54.2	g
ナトリウム	619	mg	ナトリウム	721	mg	ナトリウム	682	mg	ナトリウム	688	mg	ナトリウム	872	mg	ナトリウム	926	mg	
夕 食		豚肉の利休焼き 卵サラダ 白菜煮 せん切りいため		赤魚の煮つけ 大豆の煮もの コーンソテー ポン酢じょうゆあえ		牛肉パセリ焼 ホイル焼き ナムル れんこんのきんぴら		鶏肉のカレーあん 里芋の煮もの スープ煮 土佐あえ		白身魚タルタルソース焼き すき煮風 ごまいため ゆかりあえ		ぶりの照り焼き みそ煮 まさごあえ なます						
	エネルギー	369	kcal	エネルギー	371	kcal	エネルギー	367	kcal	エネルギー	374	kcal	エネルギー	386	kcal	エネルギー	384	kcal
	蛋白	21.3	g	蛋白	17.5	g	蛋白	16.6	g	蛋白	19.4	g	蛋白	21.3	g	蛋白	15.2	g
	脂質	9.9	g	脂質	6.8	g	脂質	6.9	g	脂質	7	g	脂質	9.9	g	脂質	9.5	g
	炭水化物	47	g	炭水化物	56.9	g	炭水化物	59.8	g	炭水化物	56.1	g	炭水化物	52	g	炭水化物	56.6	g
ナトリウム	624	mg	ナトリウム	782	mg	ナトリウム	770	mg	ナトリウム	847	mg	ナトリウム	965	mg	ナトリウム	685	mg	

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

(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。

厚生労働省
食事療法用宅配食品栄養指針に基づく