

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)			3月28日(土)		
昼 食	牛肉のごまソース 含め煮 あえもの ごぼうのいり煮			煮魚 南蛮豆腐 洋風煮 なすの和風マリネ			豚肉のくわ焼き かぼちゃ煮 厚焼き卵 酢のもの			焼魚 信田煮 肉団子のとろみあん まさごあえ			鶏肉のレモンソテー なすいため 切り昆布の煮もの 即席漬け			焼魚 ソテー 中華あえ ツナびたし		
	エネルギー	374	kcal	エネルギー	373	kcal	エネルギー	390	kcal	エネルギー	419	kcal	エネルギー	380	kcal	エネルギー	416	kcal
	蛋白	15.8	g	蛋白	16.6	g	蛋白	18.7	g	蛋白	19.7	g	蛋白	21.6	g	蛋白	16	g
	脂質	6.7	g	脂質	8	g	脂質	6.2	g	脂質	12.5	g	脂質	7.1	g	脂質	16.2	g
	炭水化物	61.6	g	炭水化物	57.2	g	炭水化物	63	g	炭水化物	55	g	炭水化物	56.5	g	炭水化物	49.7	g
ナトリウム	719	mg	ナトリウム	893	mg	ナトリウム	600	mg	ナトリウム	774	mg	ナトリウム	817	mg	ナトリウム	793	mg	
夕 食	ムニエル えびとなすのうま煮 煮っころがし あえもの			鶏肉アーモンド焼き ケチャップソテー いため煮 酢のもの			白身魚の和風焼き 五目ソテー ごまマヨネーズ 煮しめ			牛肉の中華煮 かぼちゃのソテー 甘辛煮 あえもの			煮魚 クリーム煮 れんこん煮 おひたし			オムレツ グラタン風 山菜煮 もろきゅう		
	エネルギー	401	kcal	エネルギー	428	kcal	エネルギー	396	kcal	エネルギー	359	kcal	エネルギー	404	kcal	エネルギー	417	kcal
	蛋白	19.5	g	蛋白	18.6	g	蛋白	17.9	g	蛋白	15.2	g	蛋白	14.8	g	蛋白	17	g
	脂質	9.5	g	脂質	9.4	g	脂質	10.8	g	脂質	5.7	g	脂質	10.3	g	脂質	11.8	g
	炭水化物	57.8	g	炭水化物	64.8	g	炭水化物	55.1	g	炭水化物	59.4	g	炭水化物	60	g	炭水化物	58.7	g
ナトリウム	862	mg	ナトリウム	819	mg	ナトリウム	735	mg	ナトリウム	805	mg	ナトリウム	835	mg	ナトリウム	688	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)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