

1600kcal

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 かぼちゃの洋風煮		煮魚 南蛮豆腐 洋風煮 なすの和風マリネ 豚肉のソテー		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 焼き豚ソテー		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 マーガリン焼き		焼魚 ソテー 中華あえ ツナびたし ミルク煮マッシュ	
	エネルギー	507	kcal	502	kcal	512	kcal	547	kcal	543	kcal	557	kcal
	蛋白	18.3	g	24.6	g	22.2	g	25.2	g	23.6	g	18.9	g
	脂質	7	g	10.3	g	8.2	g	15.3	g	9	g	18.3	g
	炭水化物	90.5	g	75	g	84.4	g	74.2	g	90	g	76.7	g
	ナトリウム	878	mg	987	mg	601	mg	1118	mg	947	mg	940	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 鶏肉の梅風味		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 芋きんぴら		白身魚の和風焼き 五目ソテー ごまマヨネーズ 煮しめ コロッケ		牛肉の中華煮 マヨネーズ焼き 甘辛煮 あえもの 高野豆腐の含め煮		煮魚 クリーム煮 れんこん煮 おひたし ちくわのかば焼き		オムレツ グラタン風 山菜煮 もろきゅう チーズサラダ	
	エネルギー	553	kcal	609	kcal	577	kcal	526	kcal	530	kcal	580	kcal
	蛋白	28.4	g	23.2	g	20.5	g	20.8	g	19.3	g	22.5	g
	脂質	12.3	g	11.4	g	17.6	g	12.2	g	12	g	18.4	g
	炭水化物	78.1	g	99.5	g	74.6	g	79.9	g	82.4	g	78.7	g
	ナトリウム	1015	mg	1139	mg	888	mg	1007	mg	1130	mg	930	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・夕食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。

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