

1600kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)		4月11日(土)	
昼食		魚の野菜あんかけ 山菜いため もろきゅう 焼きびたし 高野豆腐の含め煮		牛肉のちくぜん煮 キスのアーモンドソテー 生姜酢 あえもの 厚揚げの照り煮		魚のみぞれ煮 オムレツ ニラいため あえもの 豚肉の竜田揚げ		豚肉の中華いため はんぺんのバター焼き きんぴらごぼう あえもの ひょう亭卵		サーモンステーキ 煮しめ あえもの 甘辛いため ハンバーグ		鶏肉のバンバンジー 子持ち煮 ぜんまい煮 あえもの スクランブルエッグ	
	エネルギー	532	kcal	512	kcal	581	kcal	487	kcal	545	kcal	555	kcal
	蛋白	21.1	g	24.5	g	24.8	g	21.3	g	25.9	g	27.6	g
	脂質	15.9	g	11	g	18.7	g	9.9	g	11.8	g	14.8	g
	炭水化物	74.9	g	76.6	g	72.4	g	74.3	g	81.2	g	72.9	g
ナトリウム	994	mg	741	mg	825	mg	941	mg	1051	mg	853	mg	
夕食		豚肉マヨネーズ焼き 煮もの きんぴら風 おひたし えびフライ		魚蒲焼き 煮もの 大豆のカレー風味 あえもの 餃子		鶏肉ケチャップ焼き ムニエル 若竹煮 サラダ だし巻き卵		白身魚の煮つけ 鶏肉のみそいため おでん煮 あえもの さつま芋のマヨネーズ焼き		牛肉ときのこのシチュー 白菜の煮もの えびのバター焼き 甘酢 サラダ		焼きそば フライ 酢のもの 白菜煮 煮もの	
	エネルギー	522	kcal	537	kcal	556	kcal	582	kcal	520	kcal	542	kcal
	蛋白	26	g	21.3	g	25.2	g	22.5	g	21.9	g	21.5	g
	脂質	11.4	g	13.9	g	11.8	g	14.5	g	12.4	g	13.4	g
	炭水化物	83.9	g	79.4	g	84.6	g	87.4	g	78.7	g	82	g
ナトリウム	1036	mg	929	mg	1083	mg	1029	mg	896	mg	788	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。

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