様

1400kcal

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK！

温めておいしくお召し上がりください。

	5月18日（月）			5月19日（火）			5月20日（水）			5月21日（木）			5月22日（金）			5月23日（土）		
昼食	焼き豚風 あえもの バターソテー そら豆の含め煮 ﾎﾟﾃﾄﾘﾖﾈｰｽﾞ			魚のみそ漬け焼き とろみ煮 ごまびたし 酢の物 かぼちゃ煮			鶏肉のじぶ煮風 サラダ ナムル ソテー フライドポテト			焼魚 高野煮 サラダ わかめの煮もの			牛肉の酢みそいため 五目大豆 だしびたし ちりめんソテー マヨネーズ焼き			煮魚 信田煮 シューマイ あえもの ビーフンソテー		
	エネルギー	492	kcal	エネルギー	491	kcal	エネルギー	494	kcal	エネルギー	530	kcal	エネルギー	540	kcal	エネルギー	510	kcal
	蛋白	22.5	g	蛋白	20.2	g	蛋白	18.3	g	蛋白	25.1	g	蛋白	19.2	g	蛋白	19.7	g
	脂質	11	g	脂質	11.9	g	脂質	9.7	g	脂質	21.5	g	脂質	13.8	g	脂質	12.9	g
	炭水化物	74.7	g	炭水化物	73.3	g	炭水化物	81.3	g	炭水化物	57	g	炭水化物	83.1	g	炭水化物	74.5	g
	ナトリウム	773	mg	ナトリウム	1127	mg	ナトリウム	832	mg	ナトリウム	918	mg	ナトリウム	992	mg	ナトリウム	943	mg
夕食	煮魚 サラダ ぜんまい煮 シューマイ			牛肉のうま煮 じゃが芋のソテー あえもの 焼きなす			焼魚 そぼろいため あえもの れんこんのいり煮			豚肉の韓国焼き チャンプルー 煮っころがし あえもの			フライ 精進煮 オムレツ あえもの			焼きとり風 豆腐のあんかけ もみ漬け 昆布巻き		
	エネルギー	405	kcal	エネルギー	470	kcal	エネルギー	446	kcal	エネルギー	445	kcal	エネルギー	432	kcal	エネルギー	370	kcal
	蛋白	17.5	g	蛋白	18.2	g	蛋白	16	g	蛋白	20.9	g	蛋白	16.1	g	蛋白	17.8	g
	脂質	8.5	g	脂質	10.5	g	脂質	12.6	g	脂質	9.1	g	脂質	9.6	g	脂質	6.4	g
	炭水化物	61.6	g	炭水化物	73.4	g	炭水化物	65.1	g	炭水化物	67.6	g	炭水化物	68.8	g	炭水化物	59	g
	ナトリウム	611	mg	ナトリウム	877	mg	ナトリウム	815	mg	ナトリウム	827	mg	ナトリウム	730	mg	ナトリウム	635	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頂きます。

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。

厚生労働省 食事療法用宅配食品栄養指針に基づく

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