

# 糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

1600kcal

温めておいしくお召上がりください。

		6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月20日(土)	
昼 食		豚肉の煮もの きんぴらごぼう だし巻き卵 甘酢 ツナグラタン		牛肉の南蛮煮 煮豆 桜えびのいためもの あえもの から揚げ		魚のオリーブ焼き 白菜のうま煮 いり煮風 もろきゅう 豆腐のステーキ		鶏肉とそら豆のソテー じか煮 酢みそいため あえもの がんもどきの煮もの		牛肉バーベキュー焼き 切り昆布の煮もの だし巻き卵 あえもの 磯風味揚げ		煮魚 チャンプルー 甘酢いため あえもの はんぺんのみそ焼き	
	エネルギー	542	kcal	498	kcal	541	kcal	533	kcal	539	kcal	511	kcal
	蛋白	19.6	g	25.2	g	23	g	26	g	22	g	26	g
	脂質	13	g	9.6	g	15.8	g	11.8	g	10.9	g	11.4	g
	炭水化物	84.6	g	76.7	g	74.3	g	78.1	g	85.7	g	72	g
ナトリウム	878	mg	953	mg	1004	mg	954	mg	905	mg	1009	mg	
夕 食		天ぷら わらびの煮もの みそおでん あえもの ハンバーグ		煮魚 野菜いため 酢のもの ホイル焼き ロールキャベツ		山海焼き ごまいため 生姜風味 あえもの 焼き豚		魚の塩焼き 煮豆 あえもの カレーソテー 焼きうどん		魚の有馬煮 なめこ豆腐 サラダ 野菜炒め ロールキャベツ		八宝菜風 照り焼きチキン 昆布巻き あえもの 里芋のバター醤油	
	エネルギー	588	kcal	553	kcal	505	kcal	572	kcal	576	kcal	504	kcal
	蛋白	21.7	g	23.5	g	25.1	g	22.3	g	22.7	g	19.2	g
	脂質	15.5	g	11.5	g	12.3	g	13.8	g	16.8	g	9.2	g
	炭水化物	88.5	g	86.9	g	71.6	g	86.2	g	79.8	g	85.4	g
ナトリウム	1081	mg	811	mg	956	mg	1499	mg	1008	mg	943	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 エツ 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)	

※腎臓食以外はお飯付価格です。

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