温めておいしくお召し上がりください。

1200kcal

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学			12001	Cai											-				0
精進煮 焼き豚ソテー あえもの かまぼこ おもの かまぼこ おももの おえもの おえもの おえもの おえもの おえもの おえもの おえもの		6月22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26日(金)			6月27日(土)		
## 25 20 20 20 20 20 20 20		天ぷら			ムニエル			豚肉の生姜焼き			鶏肉の照り焼き			魚の梅煮			魚の塩焼き		
## 25 Page 19 Page 20 Page 2		精進煮			カレー風味			なすのあっさり煮			いり豆腐						吉野煮		
あえもの かまぼこ あえもの なます あえもの マヨネーズツテー コネルギー 385 kcal エネルギー 386 g 自 15.5 g g かん ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・					者もの			ピリ者											
### 27/14 375 kcal エネルギー 364 kcal エネルギー 361 kcal エネルギー 377 kcal エネルギー 385 kcal エネルギー 361 kcal エネルギー 377 kcal エネルギー 385 kcal エネルギー 386 kcal エネルギー 386 kcal エネルギー 386 kcal エネルギー 387 kcal エネルギー 402 kcal エネルギー 402 kcal エネルギー 402 kcal エネルギー 403 kcal エネルギー 404 kcal エネルギー 405 kcal エネルギー 405 kcal エネルギー 405 kcal エネルギー 405 kcal エネルギー 406 kcal エネルギー 407 kcal エネルギー 408 kca		72-77									7111								
度	昼	107CO+2		7 515-0			27,20-7		1,4,6,7			372012			, ,				
毎日 16.4 g 毎日 18.2 g 毎日 17.9 g 毎日 20.5 g 毎日 15.5 ままり ままり 15.5 ままり 15.5 ままり 15.5 ままり 15.5 ままり	合	エネルギー	375	kcal	エネルギー	364	kcal	エネルギー	361	kcal	エネルギー	377	kcal	エネルギー	385	kcal	エネルギー	396	kcal
技术化物 51.8 g 炭水化物 58.5 g 炭水化物 60.7 g 炭水化物 53.6 g 炭水化物 52.8 g 炭水化物 ナトリウム 664 mg ナトリウム 781 mg ナトリウム 789 mg ナトリウム 847 mg ナトリウム 1037 mg ナトリウム 株内のつき煮 焼きししゃも きんぴら あえもの 鶏肉のみそ焼き 煮しめ きんぴら あえもの 煮魚 がんもの含め煮 ソースいため あえもの 上キ肉のつけ焼き 高野の煮もの もろきゅう 豆腐の変わり揚げ うま煮 あえもの 和風いため 厚焼き外 あえもの 大水ギー 毎日 405 kcal エネルギー 378 382 kcal エネルギー 367 kcal エネルギー 402 kcal エネルギー 第白 186 18.7 g 蛋白 21.3 g 蛋白 20.6 g 蛋白 19.4 g 蛋白 20.4 g 蛋白 脂質 9.1 g 脂質 6.8 g 脂質 7.4 g 脂質 7.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 大水化物 60.3 g 炭水化物 55.	及	蛋白	16.4	g	蛋白	18.2	g	蛋白	17.9	g	蛋白	20.5	g	蛋白	15.5	g	蛋白	19.8	g
サトリウム 664 mg ナトリウム 781 mg ナトリウム 789 mg ナトリウム 847 mg ナトリウム 1037 mg ナトリウム 生肉のすき煮 焼きししゃも きんぴら あえもの 鶏肉のみそ焼き 煮しめ ラとんぴら あえもの 煮魚 がんもの含め煮 ソースいため あえもの 大田風いため 高野の煮もの もろきゆう 原内の和風焼き 豆腐の変わり揚げ うま煮 あえもの 鶏肉のカレー 可しため ランま煮 あえもの まひたし かんもの含め煮 ソースいため あえもの サ内のつけ焼き 高野の煮もの もろきゆう 豆腐の変わり揚げ うま煮 あえもの 和風いため 厚焼き卵 あえもの まるもの まるもの もろきゆう あえもの もろもの もろもの まるもの またり まるもの まるもの まるもの まるもの まるもの まるもの まるもの またり まるとの まるとの まるとの まるとの まるとののであり揚げ あえもの は、エネルギー ものとののであるとのであると		脂質	10.3	g	脂質	5.2	g	脂質	5.4	g	脂質	7.6	g	脂質	10.4	g	脂質	9.9	g
中内のすき煮 焼きししゃも きんびら あえもの 鶏肉のみそ焼き 煮しめ 三色いため おひたし 煮魚 がんもの含め煮 ソースいため あえもの えび野菜とろみ煮 牛肉のつけ焼き 高野の煮もの もろきゅう 豚肉の和風焼き 豆腐の変わり揚げ うま煮 あえもの 鶏肉のカレー 和風いため 厚焼き卵 あえもの 女 エネルギー 蛋白 405 18.7 kcal 蛋白 エネルギー 21.3 382 382 kcal 宝白 エネルギー 367 20.6 367 367 367 367 367 367 367 367 367 367		炭水化物	51.8	g	炭水化物	58.5	g	炭水化物	60.7	g	炭水化物	53.6	g	炭水化物	52.8	g	炭水化物	55.6	g
女 焼きししゃも きんぴら あえもの 煮しめ 三色いため おひたし がんもの含め煮 ソースいため あえもの 牛肉のつけ焼き 高野の煮もの もろきゅう 豆腐の変わり揚げ うま煮 厚焼き卵 あえもの 和風いため 厚焼き卵 あえもの 食 エネルギー 405		ナトリウム	664	mg	ナトリウム	781	mg	ナトリウム	789	mg	ナトリウム	847	mg	ナトリウム	1037	mg	ナトリウム	822	mg
タ 三色いため あえもの ソースいため あえもの 高野の煮もの もろきゅう うま煮 あえもの まひたし あえもの あえもの まるもの 本ネルギー まるもの まるもの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの まるとの ま		牛肉のすき煮			鶏肉のみそ焼き			煮魚			えび野菜とろみ煮		豚肉の和風焼き		鶏肉のカレー煮込み				
タ あえもの おろきゅう あえもの まつたし あえもの まつたし あえもの まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし まったし <t< th=""><th></th><th colspan="3">焼きししゃも</th><th colspan="3">煮しめ</th><th colspan="3">がんもの含め煮</th><th colspan="2">牛肉のつけ焼き</th><th colspan="2">豆腐の変わり揚げ</th><th colspan="3">和風いため</th></t<>		焼きししゃも			煮しめ			がんもの含め煮			牛肉のつけ焼き		豆腐の変わり揚げ		和風いため				
女 エネルギー 405 kcal エネルギー 378 kcal エネルギー 382 kcal エネルギー 367 kcal エネルギー 402 kcal エネルギー 蛋白 18.7 g 蛋白 21.3 g 蛋白 20.6 g 蛋白 19.4 g 蛋白 20.4 g 蛋白 脂質 9.1 g 脂質 6.8 g 脂質 7.4 g 脂質 7.9 g 脂質 10.8 g 脂質 炭水化物 60.3 g 炭水化物 55.4 g 炭水化物 54.8 g 炭水化物 52.7 g 炭水化物 53.5 g 炭水化物		きんぴら		三色いため		ソースいため			高野の煮もの		うま煮		厚焼き卵						
また 405 kcal エネルギー 378 kcal エネルギー 382 kcal エネルギー 367 kcal エネルギー 402 kcal エネルギー 蛋白 18.7 g 蛋白 21.3 g 蛋白 20.6 g 蛋白 19.4 g 蛋白 20.4 g 蛋白 脂質 9.1 g 脂質 6.8 g 脂質 7.4 g 脂質 7.9 g 脂質 10.8 g 脂質 炭水化物 60.3 g 炭水化物 55.4 g 炭水化物 54.8 g 炭水化物 52.7 g 炭水化物 53.5 g 炭水化物		あえもの		おひたし		あえもの			もろきゅう		あえもの		あえもの						
蛋白 18.7 g 蛋白 21.3 g 蛋白 20.6 g 蛋白 19.4 g 蛋白 20.4 g 蛋白 脂質 9.1 g 脂質 6.8 g 脂質 7.4 g 脂質 7.9 g 脂質 10.8 g 脂質 炭水化物 60.3 g 炭水化物 55.4 g 炭水化物 54.8 g 炭水化物 52.7 g 炭水化物 53.5 g 炭水化物	Ŋ																		
蛋白 18.7 g 蛋白 21.3 g 蛋白 20.6 g 蛋白 19.4 g 蛋白 20.4 g 蛋白 脂質 9.1 g 脂質 6.8 g 脂質 7.4 g 脂質 7.9 g 脂質 10.8 g 脂質 炭水化物 60.3 g 炭水化物 55.4 g 炭水化物 54.8 g 炭水化物 52.7 g 炭水化物 53.5 g 炭水化物	合	エネルギー	405	kcal	エネルギー	378	kcal	エネルギー	382	kcal	エネルギー	367	kcal	エネルギー	402	kcal	エネルギー	399	kcal
炭水化物 60.3 g 炭水化物 55.4 g 炭水化物 54.8 g 炭水化物 52.7 g 炭水化物 53.5 g 炭水化物	及	蛋白	18.7	g	蛋白	21.3	g	蛋白	20.6	g	蛋白	19.4	g	蛋白	20.4	g	蛋白	18.5	g
111111 000 111111 000 111111 000 111111 000		脂質	9.1	g	脂質	6.8	g	脂質	7.4	g	脂質	7.9	g	脂質	10.8	g	脂質	9.2	g
+LII+L 000 +LII+L 1004 +LII+L 000 +LII+L 747 +LII+L 670 +LII+L		炭水化物	60.3	g	炭水化物	55.4	g	炭水化物	54.8	g	炭水化物	52.7	g	炭水化物	53.5	g	炭水化物	59.7	g
7 F99/A 820 mg 7 F99/A 1024 mg 7 F99/A 830 mg 7 F99/A 141 mg 7 F99/A 610 mg 7 F99/A		ナトリウム	820	mg	ナトリウム	1024	mg	ナトリウム	830	mg	ナトリウム	747	mg	ナトリウム	670	mg	ナトリウム	696	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・タ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営業目前の正午までに 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。

			カロリー	昼食	夕食	食
0	0	0	1,200kcal	¥835	¥835	事療
糖	成	ダイ	1,400kcal	¥885	¥885	法
尿	病	エ	1,600kcal	¥915	¥915	用
病食	予 防	ット	1,800kcal	¥945	¥945	宅配
及	食	食	2,000kcal	¥975	¥975	
O&+)€+		高齢	1,400kcal	¥885	¥885	品
○やわらか食		者	1,600kcal	¥915	¥915	栄養
○腎臓食		1 0001 1	¥865	¥865	食指	
		1,800kcal	(副食のみ)	(副食のみ)	針に	

※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

(06) 4865-5501 TEL FAX (06) 4865-5502 営業時間 AM9時~PM5時 配配 食品