様

1200kcal

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。

	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）		
昼食	天ぷら 精進煮 焼き豚ソテー あえもの			ムニエル カレー風味 煮もの かまぼこ			豚肉の生姜焼き なすのあっさり煮 ピリ煮 あえもの			鶏肉の照り焼き いり豆腐 スープ煮 なます			魚の梅煮 なすのそぼろ煮 酢のもの あえもの			魚の塩焼き 吉野煮 しそ風味 ﾏﾖﾈｰｽﾞｿﾃｰ		
	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
	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
	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
	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
	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
夕食	牛肉のすき煮 焼きししゃも きんぴら あえもの			鶏肉のみそ焼き 煮しめ 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			鶏肉のカレー煮込み 和風いため 厚焼き卵 あえもの		
	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
	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
	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
	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
	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・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。

		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