

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

| | 6月29日(月) | | | 6月30日(火) | | | 7月1日(水) | | | 7月2日(木) | | | 7月3日(金) | | | 7月4日(土) | | |
|--------|----------------------------------|------|-------|--------------------------------------|------|-------|-----------------------------------|------|-------|------------------------------------|------|-------|--------------------------------------|------|-------|---|------|------|
| 昼 食 | いりどり オムレツ ベーコンソテー あえもの | | | 焼魚 なると煮 精進揚げ あえもの | | | 牛肉の南蛮煮 煮豆 桜えびのいためもの あえもの | | | 豆腐のそぼろあん ミニオムレツ あえもの いため煮 | | | ゆで豚 高野豆腐の煮もの なすのピリ辛いため あえもの | | | 煮魚 カレーいため 煮びたし あえもの | | |
| | エネルギー | 410 | kcal | エネルギー | 385 | kcal | エネルギー | 368 | kcal | エネルギー | 444 | kcal | エネルギー | 376 | kcal | エネルギー | 403 | kcal |
| | 蛋白 | 17.6 | g | 蛋白 | 17.1 | g | 蛋白 | 19.4 | g | 蛋白 | 17.6 | g | 蛋白 | 19.4 | g | 蛋白 | 16.9 | g |
| | 脂質 | 11.1 | g | 脂質 | 8.9 | g | 脂質 | 6.8 | g | 脂質 | 15.1 | g | 脂質 | 4.8 | g | 脂質 | 12.7 | g |
| | 炭水化物 | 58.3 | g | 炭水化物 | 56.9 | g | 炭水化物 | 57.9 | g | 炭水化物 | 57.1 | g | 炭水化物 | 62.1 | g | 炭水化物 | 53.6 | g |
| ナトリウム | 918 | mg | ナトリウム | 645 | mg | ナトリウム | 814 | mg | ナトリウム | 895 | mg | ナトリウム | 888 | mg | ナトリウム | 802 | mg | |
| 夕 食 | 魚の照り焼き ぜんまい煮 ツナソテー あえもの | | | シャリアピンボーク ごった煮 青菜のいため煮 あえもの | | | 煮魚 野菜いため 酢のもの ホイル焼き | | | チキンレモンソテー いためもの 芋煮 あえもの | | | 焼魚 ソテー ハンバーグ 刻み漬け | | | 牛肉のみそだれ焼き えびそぼろあん スライスオニオン なすのサッと煮 | | |
| | エネルギー | 396 | kcal | エネルギー | 431 | kcal | エネルギー | 435 | kcal | エネルギー | 364 | kcal | エネルギー | 444 | kcal | エネルギー | 407 | kcal |
| | 蛋白 | 14.7 | g | 蛋白 | 20.4 | g | 蛋白 | 20.7 | g | 蛋白 | 20.8 | g | 蛋白 | 20.8 | g | 蛋白 | 20.4 | g |
| | 脂質 | 14.6 | g | 脂質 | 12.1 | g | 脂質 | 9.9 | g | 脂質 | 5.3 | g | 脂質 | 14.5 | g | 脂質 | 6.4 | g |
| | 炭水化物 | 49.6 | g | 炭水化物 | 58.7 | g | 炭水化物 | 64.8 | g | 炭水化物 | 56.5 | g | 炭水化物 | 54 | g | 炭水化物 | 63.8 | g |
| ナトリウム | 643 | mg | ナトリウム | 1129 | mg | ナトリウム | 725 | mg | ナトリウム | 756 | mg | ナトリウム | 781 | mg | ナトリウム | 712 | 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いただきます。

| | | 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) | |

※腎臓食以外のご飯付価格です。
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