

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 グラタン風 あえもの			焼魚 なると煮 精進揚げ あえもの いり卵			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			豆腐のそぼろあん ミニオムレツ あえもの いため煮 煮っころがし			ゆで豚 高野豆腐の煮もの なすのピリ辛いため あえもの だし巻き卵			煮魚 カレーいため 煮びたし あえもの 鶏肉さんしょう焼き		
	エネルギー	565	kcal	エネルギー	555	kcal	エネルギー	498	kcal	エネルギー	579	kcal	エネルギー	522	kcal	エネルギー	546	kcal
	蛋白	19.7	g	蛋白	24.9	g	蛋白	25.2	g	蛋白	20	g	蛋白	24.8	g	蛋白	26	g
	脂質	15.5	g	脂質	15.3	g	脂質	9.6	g	脂質	16.3	g	脂質	7.7	g	脂質	15.5	g
	炭水化物	83.4	g	炭水化物	75.2	g	炭水化物	76.7	g	炭水化物	84.7	g	炭水化物	85.7	g	炭水化物	72.5	g
ナトリウム	1014	mg	ナトリウム	990	mg	ナトリウム	953	mg	ナトリウム	1010	mg	ナトリウム	889	mg	ナトリウム	945	mg	
夕食	魚の照り焼き ぜんまい煮 ツナソテー あえもの 豚肉のくわ焼き			シャリアピンポーク ごった煮 青菜のいため煮 あえもの サラダ			煮魚 野菜いため 酢のもの ホイル焼き ロールキャベツ			チキンレモンソテー いためもの 芋煮 あえもの フライ			焼魚 ソテー ハンバーグ 刻み漬け ポテトグラタン			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 オムレツ		
	エネルギー	536	kcal	エネルギー	596	kcal	エネルギー	553	kcal	エネルギー	549	kcal	エネルギー	626	kcal	エネルギー	567	kcal
	蛋白	22.9	g	蛋白	23.6	g	蛋白	23.5	g	蛋白	27.9	g	蛋白	23.6	g	蛋白	25.7	g
	脂質	16.9	g	脂質	16.6	g	脂質	11.5	g	脂質	11.8	g	脂質	19.4	g	脂質	11.1	g
	炭水化物	69.3	g	炭水化物	84.6	g	炭水化物	86.9	g	炭水化物	79.4	g	炭水化物	85	g	炭水化物	86.2	g
ナトリウム	745	mg	ナトリウム	1253	mg	ナトリウム	811	mg	ナトリウム	867	mg	ナトリウム	1024	mg	ナトリウム	911	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	¥865
			(副食のみ)	(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