

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24日(金)			7月25日(土)		
昼 食	魚の照り焼き いため煮 あえもの ミートボール			豚肉の生姜焼き サラダ 白菜のとろみいため 当座煮			焼魚 なすの煮もの ささ身の梅風味 あえもの			煮魚 いり豆腐 松前漬け ソテー			オムレツ 大豆のカレー煮 ちりめんの佃煮風 酢のもの			鶏肉の照り焼き みそいため オランダ煮 サラダ		
	エネルギー	403	kcal	エネルギー	392	kcal	エネルギー	405	kcal	エネルギー	344	kcal	エネルギー	436	kcal	エネルギー	347	kcal
	蛋白	17	g	蛋白	18.6	g	蛋白	19.4	g	蛋白	19.1	g	蛋白	17.1	g	蛋白	18.5	g
	脂質	14.3	g	脂質	12	g	脂質	13.4	g	脂質	6.6	g	脂質	11.3	g	脂質	8.7	g
	炭水化物	48.3	g	炭水化物	49.7	g	炭水化物	48.7	g	炭水化物	49.2	g	炭水化物	64.5	g	炭水化物	46.1	g
ナトリウム	700	mg	ナトリウム	663	mg	ナトリウム	718	mg	ナトリウム	710	mg	ナトリウム	805	mg	ナトリウム	719	mg	
夕 食	鶏肉のから揚げ 大根の煮もの たたききゅうり オイスターソースいため			煮魚 そばろいため おひたし ポテトヨネーズ			八宝菜 サラダ みそ田楽 いり煮			牛肉の南蛮煮 バター焼き 天ぷら あえもの			ムニエル 高野豆腐の含め煮 きのこいため あえもの			山海焼き クリーム煮 あえもの 焼きなす		
	エネルギー	376	kcal	エネルギー	398	kcal	エネルギー	395	kcal	エネルギー	416	kcal	エネルギー	340	kcal	エネルギー	409	kcal
	蛋白	17.8	g	蛋白	21.6	g	蛋白	18.7	g	蛋白	16.1	g	蛋白	17.4	g	蛋白	17.3	g
	脂質	10.8	g	脂質	8.1	g	脂質	8.1	g	脂質	13	g	脂質	7	g	脂質	8.5	g
	炭水化物	50.1	g	炭水化物	56.9	g	炭水化物	60.6	g	炭水化物	56.2	g	炭水化物	52.1	g	炭水化物	65.2	g
ナトリウム	770	mg	ナトリウム	861	mg	ナトリウム	925	mg	ナトリウム	850	mg	ナトリウム	839	mg	ナトリウム	715	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