

様

# 糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK!

**1600kcal**

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)	
星 食	魚の照り焼き いため煮 あえもの ミートボール 牛肉のうま煮	豚肉の生姜焼き サラダ 白菜のとろみいため 当座煮 がんも煮	焼魚 なすの煮もの ささ身の梅風味 あえもの 厚揚げ焼き	煮魚 いり豆腐 松前漬け ソテー つくね焼き	オムレツ 大豆のカレー煮 ちりめんの佃煮風 酢のもの ベーコン煮	鶏肉の照り焼き みそいため オランダ煮 サラダ マヨネーズ焼き						
	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	544 kcal 25.1 g 17 g 67 g 803 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	534 kcal 23.9 g 16.6 g 68.3 g 769 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	532 kcal 24.3 g 16.4 g 67.6 g 1231 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	527 kcal 26.2 g 14.2 g 68.5 g 908 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	547 kcal 19.5 g 13.6 g 84.1 g 967 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	509 kcal 21.5 g 14.6 g 69.3 g 867 mg
	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 かぼちゃきんぴら	煮魚 そぼろいため おひたし ポテトヨネーズ 揚げだし豆腐	八宝菜 サラダ みそ田楽 いり煮 さけの洋風焼き	牛肉の南蛮煮 バター焼き 天ぷら あえもの 卵のホイル焼き	ミニエル 高野豆腐の含め煮 きのこいため あえもの コロッケ	山海焼き クリーム煮 あえもの 焼きなす 昆布豆						
	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	516 kcal 21 g 12.5 g 76.9 g 905 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	593 kcal 27.5 g 15.8 g 81 g 1637 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	591 kcal 28.7 g 16.1 g 80 g 1101 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	601 kcal 21.1 g 22 g 76 g 1028 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	521 kcal 20.7 g 13.2 g 78.7 g 1059 mg	エネルギー 蛋白 脂質 炭水化物 ナトリウム	590 kcal 25.2 g 14.4 g 88.2 g 909 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。

### 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	1,200kcal	¥835	¥835
		1,400kcal	¥885	¥885
		1,600kcal	¥915	¥915
		1,800kcal	¥945	¥945
		2,000kcal	¥975	¥975
		1,400kcal	¥885	¥885
○やわらか食	高 齢 者	1,600kcal	¥915	¥915
		1,800kcal	¥865	¥865
○腎臓食		(副食のみ)	(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