

様

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK！

P-5

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）
昼食	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 白菜のとりもいため 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 544 kcal	エネルギー 534 kcal	エネルギー 532 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 547 kcal	エネルギー 509 kcal
	蛋白 25.1 g	蛋白 23.9 g	蛋白 24.3 g	蛋白 26.2 g	蛋白 19.5 g	蛋白 21.5 g
	脂質 17 g	脂質 16.6 g	脂質 16.4 g	脂質 14.2 g	脂質 13.6 g	脂質 14.6 g
	炭水化物 67 g	炭水化物 68.3 g	炭水化物 67.6 g	炭水化物 68.5 g	炭水化物 84.1 g	炭水化物 69.3 g
	ナトリウム 803 mg	ナトリウム 769 mg	ナトリウム 1231 mg	ナトリウム 908 mg	ナトリウム 967 mg	ナトリウム 867 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 かぼちゃきんぴら	煮魚 そばろいため おひたし ポテリョネーズ 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	ムニエル 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 516 kcal	エネルギー 593 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 590 kcal
	蛋白 21 g	蛋白 27.5 g	蛋白 28.7 g	蛋白 21.1 g	蛋白 20.7 g	蛋白 25.2 g
	脂質 12.5 g	脂質 15.8 g	脂質 16.1 g	脂質 22 g	脂質 13.2 g	脂質 14.4 g
	炭水化物 76.9 g	炭水化物 81 g	炭水化物 80 g	炭水化物 76 g	炭水化物 78.7 g	炭水化物 88.2 g
	ナトリウム 905 mg	ナトリウム 1637 mg	ナトリウム 1101 mg	ナトリウム 1028 mg	ナトリウム 1059 mg	ナトリウム 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・夕食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)

調理学食メニューの種類及び価格(消費税込)			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。

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