

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK!

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)		8月1日(土)						
昼食		鶏肉のみそいため バター煮 いり煮 しらすあえ		さんまの塩焼き 五目ひじき なめこあえ 甘酢いため		豚肉のソテー 切り干し大根煮 スープ煮 サラダ		天ぷら 里芋煮 生姜じょうゆ 牛肉の和風いため		オムレツカレーあん ひじき豆 きんぴらごぼう レモン漬け		牛肉のニラいため なべしぎ ささ身のホイル焼き 甘酢						
	エネルギー	404	kcal	エネルギー	401	kcal	エネルギー	409	kcal	エネルギー	410	kcal	エネルギー	435	kcal	エネルギー	404	kcal
	蛋白	17	g	蛋白	16.8	g	蛋白	19.4	g	蛋白	15.6	g	蛋白	15.5	g	蛋白	18.9	g
	脂質	9.6	g	脂質	14.7	g	脂質	9.3	g	脂質	9.6	g	脂質	13.1	g	脂質	6.8	g
	炭水化物	61.6	g	炭水化物	49.2	g	炭水化物	61	g	炭水化物	61.8	g	炭水化物	62.3	g	炭水化物	65.3	g
ナトリウム	994	mg	ナトリウム	681	mg	ナトリウム	804	mg	ナトリウム	639	mg	ナトリウム	874	mg	ナトリウム	906	mg	
夕食		焼魚 含め煮 ニラいため おかかあえ		和風きのこオムレツ 大根のコンソメ煮 チキンソテー 辛子あえ		魚のレモン風味 あんかけそば 焼き豚ソテー 梅肉あえ		鶏肉の鍋照り焼き 高野煮 ごまいため 香り酢あえ		さばの生姜煮 牛肉の有馬焼き みょうがのあえもの 煮びたし		白身魚の酒塩焼き さつま芋の煮もの ツナサラダ 辛味いため						
	エネルギー	354	kcal	エネルギー	372	kcal	エネルギー	401	kcal	エネルギー	376	kcal	エネルギー	373	kcal	エネルギー	390	kcal
	蛋白	20.7	g	蛋白	17	g	蛋白	18.2	g	蛋白	18.9	g	蛋白	20.1	g	蛋白	15.1	g
	脂質	6.9	g	脂質	9.9	g	脂質	10.7	g	脂質	6.5	g	脂質	9.7	g	脂質	10	g
	炭水化物	49.7	g	炭水化物	52.6	g	炭水化物	55.7	g	炭水化物	58.9	g	炭水化物	47.3	g	炭水化物	55.6	g
ナトリウム	682	mg	ナトリウム	783	mg	ナトリウム	845	mg	ナトリウム	766	mg	ナトリウム	743	mg	ナトリウム	541	mg	

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 (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

(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。

厚生労働省
食事療法用宅配食品栄養指針に基づく