

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)			9月5日(土)		
昼 食		鶏肉のカレー煮 いためもの なると煮 サラダ			太刀魚の中華漬焼き 煮もの 二杯酢 ニラいため			牛肉のちくぜん煮 さつま芋の蒸し焼き ソテー 香味あえ			サーモンスターキ ケチャップ煮 焼きびたし ゆかりあえ			焼きそば とろみいため かぼちや煮 梅肉あえ			豚肉のソテー がんも煮 ソースいため 煮びたし		
	エネルギー	375	kcal		エネルギー	414	kcal	エネルギー	401	kcal	エネルギー	367	kcal	エネルギー	393	kcal	19.8	377	kcal
	蛋白	17.8	g		蛋白	15.2	g	蛋白	14.7	g	蛋白	18.1	g	蛋白	16.4	g	8.6	19.8	g
	脂質	8.5	g		脂質	15.9	g	脂質	6.3	g	脂質	5.5	g	脂質	3.9	g	51.8	8.6	g
	炭水化物	56.1	g		炭水化物	49.5	g	炭水化物	70.4	g	炭水化物	61.2	g	炭水化物	70.3	g	790	51.8	g
ナトリウム	840	mg		ナトリウム	690	mg	ナトリウム	763	mg	ナトリウム	736	mg	ナトリウム	730	mg	ナトリウム	790	mg	
夕 食		天ぷら れんこん煮 辛味いため ごま酢あえ			とんすき風 中華風いため なすのトマト煮 和風あえ			さばの塩焼き そぼろいため 里芋の煮もの おひたし			鶏肉の洋風田舎煮 マリネ風 和風いため ごまあえ			あじのみぞれ煮 みそいため マカロニグラタン しそ風味あえ			白身魚甘酢あんかけ 土佐煮 ささ身の七味いため 浅漬け		
	エネルギー	410	kcal		エネルギー	362	kcal	エネルギー	385	kcal	エネルギー	387	kcal	エネルギー	414	kcal	エネルギー	396	kcal
	蛋白	15.6	g		蛋白	18.7	g	蛋白	17.1	g	蛋白	23.8	g	蛋白	18.7	g	蛋白	20.1	g
	脂質	10.6	g		脂質	5.7	g	脂質	9.6	g	脂質	9	g	脂質	10	g	脂質	3	g
	炭水化物	60.7	g		炭水化物	57.7	g	炭水化物	56.1	g	炭水化物	50.8	g	炭水化物	59.3	g	炭水化物	69.9	g
ナトリウム	731	mg		ナトリウム	1077	mg	ナトリウム	763	mg	ナトリウム	1019	mg	ナトリウム	815	mg	ナトリウム	823	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 (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