

# 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。

|       | 9月7日(月)                                     |      |       | 9月8日(火)                                   |      |       | 9月9日(水)                      |      |       | 9月10日(木)                         |      |       | 9月11日(金)                            |      |       | 9月12日(土)                       |      |      |
|-------|---|------|-------|---|------|-------|------------------------------|------|-------|----------------------------------|------|-------|-------------------------------------|------|-------|--------------------------------|------|------|
| 昼食    | 煮魚<br>カレーいため<br>煮びたし<br>あえもの                |      |       | 鶏肉の中華いため<br>焼き穴子のとろみ煮<br>ピーマンのいり煮<br>あえもの |      |       | 焼魚<br>煮もの<br>ささ身の梅風味<br>あえもの |      |       | ムニエル<br>炊き合わせ<br>甘酢いため<br>生姜じょうゆ |      |       | 豚肉マヨネーズ焼き<br>ししゃも焼き<br>甘辛煮<br>もろきゅう |      |       | 焼き肉<br>春雨サラダ<br>煮っころがし<br>きのこ煮 |      |      |
|       | エネルギー                                       | 403  | kcal  | エネルギー                                     | 359  | kcal  | エネルギー                        | 405  | kcal  | エネルギー                            | 340  | kcal  | エネルギー                               | 425  | kcal  | エネルギー                          | 379  | kcal |
|       | 蛋白  | 16.9 | g     | 蛋白  | 16.3 | g     | 蛋白                           | 19.4 | g     | 蛋白                               | 16.6 | g     | 蛋白                                  | 21.1 | g     | 蛋白                             | 15.3 | g    |
|       | 脂質  | 12.7 | g     | 脂質  | 7.1  | g     | 脂質                           | 13.4 | g     | 脂質                               | 6.7  | g     | 脂質                                  | 10   | g     | 脂質                             | 6.2  | g    |
|       | 炭水化物  | 53.6 | g     | 炭水化物                                      | 56.7 | g     | 炭水化物                         | 48.7 | g     | 炭水化物                             | 53.1 | g     | 炭水化物                                | 59.8 | g     | 炭水化物                           | 64   | g    |
| ナトリウム | 802   | mg   | ナトリウム | 930                                       | mg   | ナトリウム | 718                          | mg   | ナトリウム | 693                              | mg   | ナトリウム | 577                                 | mg   | ナトリウム | 761                            | mg   |      |
| 夕食    | 牛肉のみそだれ焼き<br>えびそぼろあん<br>スライスオニオン<br>なすのサツと煮 |      |       | 煮魚<br>野菜いため<br>マヨネーズ焼き<br>甘酢              |      |       | 八宝菜<br>サラダ<br>田楽<br>いり煮      |      |       | 焼きとり風<br>信田煮<br>ごまいため<br>だしびたし   |      |       | 焼魚<br>オムレツ<br>とろみ煮<br>サラダ           |      |       | 焼魚<br>八宝菜<br>手綱こんにやく<br>あえもの   |      |      |
|       | エネルギー                                       | 407  | kcal  | エネルギー                                     | 392  | kcal  | エネルギー                        | 395  | kcal  | エネルギー                            | 441  | kcal  | エネルギー                               | 373  | kcal  | エネルギー                          | 399  | kcal |
|       | 蛋白  | 20.4 | g     | 蛋白  | 16.1 | g     | 蛋白                           | 18.7 | g     | 蛋白                               | 17.9 | g     | 蛋白                                  | 15.2 | g     | 蛋白                             | 18   | g    |
|       | 脂質  | 6.4  | g     | 脂質  | 7.2  | g     | 脂質                           | 8.1  | g     | 脂質                               | 10.4 | g     | 脂質                                  | 11.4 | g     | 脂質                             | 13   | g    |
|       | 炭水化物  | 63.8 | g     | 炭水化物                                      | 61   | g     | 炭水化物                         | 60.6 | g     | 炭水化物                             | 68   | g     | 炭水化物                                | 51.4 | g     | 炭水化物                           | 50.8 | g    |
| ナトリウム | 712   | mg   | ナトリウム | 692                                       | mg   | ナトリウム | 925                          | mg   | ナトリウム | 730                              | mg   | ナトリウム | 624                                 | mg   | ナトリウム | 737                            | 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<br>(副食のみ) | ¥865<br>(副食のみ) |      |

※腎臓食以外はお飯付価格です。  
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