

1200kcal

温めておいしくお召上がりください。

		9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)			9月19日(土)						
昼 食		豚肉の煮もの 開きすかー焼き きのこのサッと煮 ケチャップソテー			ハンバーグ サラダ 煮もの 佃煮風			焼魚 五目大豆 ポトフ 松前漬け			牛肉の和風煮 焼きししゃも 梅風味 もやしいため			鶏南蛮 野菜いため トマト煮 焼きびたし			魚の鍋照り焼き そぼろいため 紅白なます 白菜の煮もの						
	エネルギー	385	kcal		エネルギー	428	kcal		エネルギー	362	kcal		エネルギー	381	kcal		エネルギー	369	kcal		エネルギー	369	kcal
	蛋白	19	g		蛋白	15.8	g		蛋白	17.2	g		蛋白	19.8	g		蛋白	17.6	g		蛋白	16.7	g
	脂質	5.6	g		脂質	15.5	g		脂質	8.2	g		脂質	7.5	g		脂質	8.8	g		脂質	8.9	g
	炭水化物	63.4	g		炭水化物	53.4	g		炭水化物	53.6	g		炭水化物	57.3	g		炭水化物	53.9	g		炭水化物	53.7	g
ナトリウム	762	mg		ナトリウム	635	mg		ナトリウム	800	mg		ナトリウム	893	mg		ナトリウム	848	mg		ナトリウム	831	mg	
夕 食		牛肉のちくぜん煮 ホイル焼き ピリ辛炒め 酢のもの			魚の蒲焼 いためもの ふきの信田煮 おひたし			鶏肉のレモン焼き ポパイソテー 手綱こんにやく あえもの			焼きそば ミニオムレツ サラダ とろみ煮			煮魚 磯煮 甘酢いため あえもの			豚肉のくわ焼き みそ田楽 和風いため 酢のもの						
	エネルギー	393	kcal		エネルギー	373	kcal		エネルギー	399	kcal		エネルギー	406	kcal		エネルギー	412	kcal		エネルギー	374	kcal
	蛋白	16.7	g		蛋白	16.5	g		蛋白	21.3	g		蛋白	17.2	g		蛋白	19.3	g		蛋白	18.8	g
	脂質	6.7	g		脂質	9.8	g		脂質	11.9	g		脂質	9.6	g		脂質	7.1	g		脂質	5.4	g
	炭水化物	66.2	g		炭水化物	52.7	g		炭水化物	50.4	g		炭水化物	61.4	g		炭水化物	65.6	g		炭水化物	60	g
ナトリウム	814	mg		ナトリウム	827	mg		ナトリウム	774	mg		ナトリウム	725	mg		ナトリウム	822	mg		ナトリウム	590	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) 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。

		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