

1600kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	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 きのこのサツと煮 ケチャップソテー コーンソテー			ハンバーグ サラダ 煮もの 佃煮風 えびのソテー			焼魚 五目大豆 ポトフ 松前漬け だし巻き卵			牛肉の和風煮 ししゃもフライ 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 煮っころがし			魚の鍋照り焼き そばろいため 紅白なます 白菜の煮もの サラダ		
	エネルギー	503	kcal	エネルギー	537	kcal	エネルギー	508	kcal	エネルギー	531	kcal	エネルギー	507	kcal	エネルギー	522	kcal
	蛋白	21.3	g	蛋白	20.6	g	蛋白	22.6	g	蛋白	22	g	蛋白	20.4	g	蛋白	19	g
	脂質	7.6	g	脂質	16.8	g	脂質	11.1	g	脂質	13.2	g	脂質	9.1	g	脂質	12.8	g
	炭水化物	85.9	g	炭水化物	71.6	g	炭水化物	77.2	g	炭水化物	78.4	g	炭水化物	84.2	g	炭水化物	79.8	g
ナトリウム	1073	mg	ナトリウム	858	mg	ナトリウム	801	mg	ナトリウム	911	mg	ナトリウム	992	mg	ナトリウム	877	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 昆布豆			魚の蒲焼 いためもの ふきの信田煮 おひたし 中華あえ			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 スパゲティ			焼きそば ミニオムレツ サラダ とろみ煮 アーモンド焼き			煮魚 磯煮 甘酢いため あえもの グラタン風			豚肉のくわ焼き みそ田楽 和風いため 酢のもの フライ		
	エネルギー	537	kcal	エネルギー	525	kcal	エネルギー	554	kcal	エネルギー	560	kcal	エネルギー	604	kcal	エネルギー	574	kcal
	蛋白	23.2	g	蛋白	18.3	g	蛋白	24.8	g	蛋白	23.6	g	蛋白	27	g	蛋白	26.4	g
	脂質	9.6	g	脂質	12	g	脂質	13.3	g	脂質	14.8	g	脂質	16.1	g	脂質	13.1	g
	炭水化物	89.1	g	炭水化物	82.9	g	炭水化物	81	g	炭水化物	80.8	g	炭水化物	83.5	g	炭水化物	83.7	g
ナトリウム	956	mg	ナトリウム	937	mg	ナトリウム	923	mg	ナトリウム	792	mg	ナトリウム	1055	mg	ナトリウム	658	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