

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)		9月26日(土)	
昼 食		豚肉のカレーいため 磯煮 いり煮 なます		焼魚 豆腐のコンソメ煮 辛味いため だしびたし		オリエンタルソテー 田舎煮 きんぴらごぼう 生姜じょうゆ		鶏肉の煮もの ニラいため 煮っころがし 酢のもの		金目鯛のあんかけ 洋風煮 豆腐のステーキ あえもの		鶏肉のごまいため おでん あえもの バターソテー	
	エネルギー	359	kcal	366	kcal	398	kcal	378	kcal	405	kcal	395	kcal
	蛋白	15.1	g	18.4	g	16.2	g	17.9	g	17	g	18.3	g
	脂質	6.7	g	9.7	g	9.5	g	5.7	g	12.7	g	8	g
	炭水化物	59	g	50.3	g	60.8	g	61.3	g	54.1	g	62.3	g
ナトリウム	903	mg	808	mg	842	mg	821	mg	680	mg	997	mg	
夕 食		白身魚の煮つけ 煮びたし そぼろいため たたききゅうり		焼きとり風 えびのうま煮 中華あえ 田楽		魚のホイル焼き ひじき煮 ギョーザ トマトのあえもの		フライ 焼き豆腐の煮もの オイスターソースいため おかかあえ		豚肉の生姜焼き 春雨のあえもの 白菜煮 焼きなす		魚の照り焼き 洋風煮豆 土佐煮 あえもの	
	エネルギー	387	kcal	392	kcal	382	kcal	384	kcal	348	kcal	393	kcal
	蛋白	16.8	g	20.9	g	17	g	19.4	g	18.1	g	17.4	g
	脂質	9.5	g	6.6	g	8.2	g	11	g	4.2	g	11.1	g
	炭水化物	55.6	g	60	g	58.4	g	49.1	g	56.6	g	53.8	g
ナトリウム	718	mg	831	mg	764	mg	706	mg	534	mg	654	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  
食事療法定用宅配食品栄養指針に基づく