

1400kcal

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 貝柱フライ		焼魚 豆腐のコンソメ煮 辛味いため だしびたし 焼きそば		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 さつま芋のグラッセ		鶏肉の煮もの ニラいため 煮っころがし 酢のもの 魚の塩焼き		金目鯛のあんかけ 洋風煮 揚げだし豆腐 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 味付け卵	
	エネルギー	484 kcal	エネルギー	495 kcal	エネルギー	496 kcal	エネルギー	472 kcal	エネルギー	456 kcal	エネルギー	477 kcal
	蛋白	19.2 g	蛋白	25.1 g	蛋白	17.3 g	蛋白	24 g	蛋白	17.7 g	蛋白	22.2 g
	脂質	11.9 g	脂質	11.7 g	脂質	11.3 g	脂質	9.2 g	脂質	13.6 g	脂質	10.7 g
	炭水化物	73.7 g	炭水化物	69.9 g	炭水化物	79.7 g	炭水化物	70.4 g	炭水化物	63.7 g	炭水化物	71.7 g
ナトリウム	952 mg	ナトリウム	1090 mg	ナトリウム	859 mg	ナトリウム	1105 mg	ナトリウム	681 mg	ナトリウム	1119 mg	
夕食	白身魚の煮つけ 煮びたし そばろいため 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 おおかあえ		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	426 kcal	エネルギー	431 kcal	エネルギー	421 kcal	エネルギー	423 kcal	エネルギー	387 kcal	エネルギー	432 kcal
	蛋白	17.5 g	蛋白	21.6 g	蛋白	17.7 g	蛋白	20.1 g	蛋白	18.8 g	蛋白	18.1 g
	脂質	9.6 g	脂質	6.7 g	脂質	8.3 g	脂質	11.1 g	脂質	4.3 g	脂質	11.2 g
	炭水化物	64.2 g	炭水化物	68.6 g	炭水化物	67 g	炭水化物	57.6 g	炭水化物	65.1 g	炭水化物	62.3 g
ナトリウム	719 mg	ナトリウム	832 mg	ナトリウム	765 mg	ナトリウム	707 mg	ナトリウム	535 mg	ナトリウム	655 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。

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