

1400kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)	
昼食	さばのカレームニエル 牛じゃが きんぴらごぼう もろきゅう ひょう亭卵		鶏肉の薬味じょうゆ わらびの煮もの 二色あえ オイスターいため マヨネーズあえ 菜飯		さわらのムニエル 豆腐のみぞれ煮 こんにゃくのいり煮 練りごまあえ ギョーザ		オムレツかにあん 豚肉の生姜煮 サラダ 焼きなす 含め煮		牛肉のちくぜん煮 カスカレイのバター醤油 みそいため 酢のもの なすの揚げ煮		肉野菜いため 高野豆腐の含め煮 えびケチャップいため おひたし じゃが芋チーズ焼き	
	エネルギー	500 kcal	エネルギー	517 kcal	エネルギー	492 kcal	エネルギー	455 kcal	エネルギー	521 kcal	エネルギー	512 kcal
	蛋白	22.3 g	蛋白	22.7 g	蛋白	20.8 g	蛋白	19 g	蛋白	22.8 g	蛋白	25.6 g
	脂質	12.2 g	脂質	13.5 g	脂質	13 g	脂質	10 g	脂質	14.2 g	脂質	14.9 g
	炭水化物	71.4 g	炭水化物	72.5 g	炭水化物	70.3 g	炭水化物	69.3 g	炭水化物	72.9 g	炭水化物	68.2 g
ナトリウム	733 mg	ナトリウム	938 mg	ナトリウム	855 mg	ナトリウム	827 mg	ナトリウム	987 mg	ナトリウム	1110 mg	
夕食	豚肉の利休焼き 卵サラダ 白菜煮 せん切りいため		赤魚の煮つけ 大豆の煮もの コーンソテー ポン酢じょうゆあえ		牛肉バーベキュー焼き ホイル焼き ナムル れんこんのきんぴら		鶏肉のカレーあん 里芋の煮もの スープ煮 土佐あえ さけわかごはん		白身魚タルタルソース焼き すき煮風 ごまいため ゆかりあえ		ぶりの照り焼き みそ煮 まさごあえ なます	
	エネルギー	408 kcal	エネルギー	410 kcal	エネルギー	406 kcal	エネルギー	413 kcal	エネルギー	425 kcal	エネルギー	423 kcal
	蛋白	22.1 g	蛋白	18.1 g	蛋白	17.3 g	蛋白	20.1 g	蛋白	22 g	蛋白	15.9 g
	脂質	10 g	脂質	6.9 g	脂質	7 g	脂質	7.1 g	脂質	10 g	脂質	9.6 g
	炭水化物	55.5 g	炭水化物	65.3 g	炭水化物	68.4 g	炭水化物	64.6 g	炭水化物	60.4 g	炭水化物	65 g
ナトリウム	625 mg	ナトリウム	783 mg	ナトリウム	771 mg	ナトリウム	848 mg	ナトリウム	966 mg	ナトリウム	686 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