

1400kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		10月17日(土)	
昼食	牛肉のごまソース 含め煮 あえもの ごぼうのいり煮 かぼちゃの洋風煮		煮魚 南蛮豆腐 洋風煮 なすの和風マリネ 豚肉のソテー		豚肉のくわ焼き かぼちゃ煮 厚焼き卵 酢のもの		焼魚 信田煮 肉団子のとろみあん まさごあえ 焼き豚ソテー		鶏肉のレモンソテー なすいため 切り昆布の煮もの 即席漬け マーガリン焼き		焼魚 ソテー 中華あえ ツナびたし ミルク煮マッシュ	
	エネルギー	464 kcal	エネルギー	459 kcal	エネルギー	469 kcal	エネルギー	504 kcal	エネルギー	500 kcal	エネルギー	514 kcal
	蛋白	17.6 g	蛋白	23.9 g	蛋白	21.5 g	蛋白	24.5 g	蛋白	22.9 g	蛋白	18.2 g
	脂質	6.9 g	脂質	10.2 g	脂質	8.1 g	脂質	15.2 g	脂質	8.9 g	脂質	18.2 g
	炭水化物	81.3 g	炭水化物	65.8 g	炭水化物	75.2 g	炭水化物	65 g	炭水化物	80.8 g	炭水化物	67.5 g
ナトリウム	878 mg	ナトリウム	987 mg	ナトリウム	601 mg	ナトリウム	1118 mg	ナトリウム	947 mg	ナトリウム	940 mg	
夕食	ムニエル えびとなすのうま煮 煮っころがし あえもの		鶏肉アーモンド焼き ケチャップソテー いため煮 酢のもの		白身魚の和風焼き 五目ソテー ごまマヨネーズ 煮しめ		牛肉の中華煮 かぼちゃのソテー 甘辛煮 あえもの		煮魚 クリーム煮 れんこん煮 おひたし		オムレツ グラタン風 山菜煮 もろきゅう	
	エネルギー	440 kcal	エネルギー	467 kcal	エネルギー	435 kcal	エネルギー	398 kcal	エネルギー	443 kcal	エネルギー	456 kcal
	蛋白	20.2 g	蛋白	19.3 g	蛋白	18.6 g	蛋白	15.9 g	蛋白	15.5 g	蛋白	17.7 g
	脂質	9.6 g	脂質	9.5 g	脂質	10.9 g	脂質	5.8 g	脂質	10.4 g	脂質	11.9 g
	炭水化物	66.3 g	炭水化物	73.3 g	炭水化物	63.6 g	炭水化物	67.9 g	炭水化物	69 g	炭水化物	67.2 g
ナトリウム	863 mg	ナトリウム	820 mg	ナトリウム	736 mg	ナトリウム	806 mg	ナトリウム	836 mg	ナトリウム	689 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	¥810
			1,400kcal	¥885	¥860
			1,600kcal	¥915	¥890
			1,800kcal	¥945	¥920
			2,000kcal	¥975	¥950
○やわらか食	高齢者	1,400kcal	¥885	¥860	
		1,600kcal	¥915	¥890	
○腎臓食		1,800kcal	¥865 (副食のみ)	¥840 (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
食事療法定用宅配食品栄養指針に基づく