

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK！

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

| | | 10月19日(月) | | | 10月20日(火) | | | 10月21日(水) | | | 10月22日(木) | | | 10月23日(金) | | | 10月24日(土) | | | | | | |
|--------|-------|--------------------------------------|------|-------|-----------------------------------|------|------|---------------------------------|-------|------|---------------------------------------|-------|-------|------------------------------------------|------|-------|----------------------------------|------|------|-------|-------|------|------|
| 昼 食 | | 豚肉のソテー 中華風いため ぬた なると煮 | | | さわらの照り焼き とろみ煮 ふろふき大根 生姜酢 | | | カレーソテー オムレツ いり煮 あえもの | | | 魚のホイル焼き 豚肉の梅風味 切り干し大根煮 ごまびたし | | | 牛肉のうま煮 かぼちゃの含め煮 ひじきの酢のもの ポパイソテー | | | 関東煮 魚の野菜あん 三色いため ツナあえ | | | | | | |
| | エネルギー | 346 | kcal | | エネルギー | 368 | kcal | | エネルギー | 381 | kcal | | エネルギー | 363 | kcal | | エネルギー | 360 | kcal | | エネルギー | 397 | kcal |
| | 蛋白 | 19 | g | | 蛋白 | 16.5 | g | | 蛋白 | 17.8 | g | | 蛋白 | 19.4 | g | | 蛋白 | 15.1 | g | | 蛋白 | 15.7 | g |
| | 脂質 | 6.3 | g | | 脂質 | 8 | g | | 脂質 | 10.4 | g | | 脂質 | 7.6 | g | | 脂質 | 5.3 | g | | 脂質 | 9.2 | g |
| | 炭水化物 | 51.2 | g | | 炭水化物 | 53.4 | g | | 炭水化物 | 52 | g | | 炭水化物 | 52.9 | g | | 炭水化物 | 61.6 | g | | 炭水化物 | 59.6 | g |
| ナトリウム | 645 | mg | | ナトリウム | 817 | mg | | ナトリウム | 782 | mg | | ナトリウム | 720 | mg | | ナトリウム | 719 | mg | | ナトリウム | 824 | mg | |
| 夕 食 | | 魚のみそマヨネーズ焼き 卵とじ なめこあえ 三色いため | | | スープ煮 マヨネーズ焼き おかか煮 ゆかりあえ | | | 魚の煮つけ 田舎煮 いためもの ごまみそあえ | | | 甘酢団子 豆腐のステーキ 白菜煮 焼きなす | | | 魚の焼きびたし 精進揚げ カレーいため 二色あえ | | | 豚肉のニラいため 鉄火煮 なめこ豆腐 菜種あえ | | | | | | |
| | エネルギー | 399 | kcal | | エネルギー | 385 | kcal | | エネルギー | 379 | kcal | | エネルギー | 403 | kcal | | エネルギー | 425 | kcal | | エネルギー | 368 | kcal |
| | 蛋白 | 18.3 | g | | 蛋白 | 15.8 | g | | 蛋白 | 17.2 | g | | 蛋白 | 14.2 | g | | 蛋白 | 18.7 | g | | 蛋白 | 19.7 | g |
| | 脂質 | 11.4 | g | | 脂質 | 9 | g | | 脂質 | 7.4 | g | | 脂質 | 9.2 | g | | 脂質 | 13.9 | g | | 脂質 | 8.1 | g |
| | 炭水化物 | 53 | g | | 炭水化物 | 59.9 | g | | 炭水化物 | 57.6 | g | | 炭水化物 | 64.2 | g | | 炭水化物 | 52.7 | g | | 炭水化物 | 50.5 | g |
| ナトリウム | 887 | mg | | ナトリウム | 701 | mg | | ナトリウム | 838 | mg | | ナトリウム | 844 | mg | | ナトリウム | 517 | 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)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
食事療法用宅配食品栄養指針に基づく