

1400kcal

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 高野豆腐の含め煮		さわらの照り焼き とろみ煮 ふろふき大根 生姜酢 ちりめんいため		カレーソテー オムレツ いり煮 あえもの チーズ焼き		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 和風スパゲティ		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 シューマイ		関東煮 魚の野菜あん 三色いため ツナあえ マスタード焼き	
	エネルギー	439 kcal	エネルギー	456 kcal	エネルギー	496 kcal	エネルギー	492 kcal	エネルギー	453 kcal	エネルギー	499 kcal
	蛋白	24 g	蛋白	18.8 g	蛋白	22.4 g	蛋白	24.9 g	蛋白	18 g	蛋白	24.2 g
	脂質	9.1 g	脂質	10.1 g	脂質	15.8 g	脂質	9.7 g	脂質	7.8 g	脂質	12 g
	炭水化物	63.1 g	炭水化物	70.2 g	炭水化物	63.8 g	炭水化物	73.1 g	炭水化物	75.9 g	炭水化物	69.9 g
ナトリウム	834 mg	ナトリウム	923 mg	ナトリウム	1022 mg	ナトリウム	815 mg	ナトリウム	870 mg	ナトリウム	996 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	438 kcal	エネルギー	424 kcal	エネルギー	418 kcal	エネルギー	442 kcal	エネルギー	464 kcal	エネルギー	407 kcal
	蛋白	19 g	蛋白	16.6 g	蛋白	17.9 g	蛋白	15.1 g	蛋白	19.6 g	蛋白	20.4 g
	脂質	11.5 g	脂質	9.1 g	脂質	7.5 g	脂質	9.3 g	脂質	14 g	脂質	8.2 g
	炭水化物	61.7 g	炭水化物	68.4 g	炭水化物	66.1 g	炭水化物	72.8 g	炭水化物	61.2 g	炭水化物	59 g
ナトリウム	888 mg	ナトリウム	702 mg	ナトリウム	839 mg	ナトリウム	845 mg	ナトリウム	518 mg	ナトリウム	656 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