

## 1600kcal

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 482 kcal	エネルギー 499 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 535 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 542 kcal
	蛋白 24.7 g	蛋白 19.5 g	蛋白 23.1 g	蛋白 25.6 g	蛋白 18.7 g	蛋白 24.9 g
	脂質 9.2 g	脂質 10.2 g	脂質 15.9 g	脂質 9.8 g	脂質 7.9 g	脂質 12.1 g
	炭水化物 72.3 g	炭水化物 79.4 g	炭水化物 73 g	炭水化物 82.3 g	炭水化物 85.1 g	炭水化物 79.1 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 焼きうどん	スープ煮 マヨネーズ焼き おかか煮 ゆかりあえ 厚揚げ焼き	魚の煮つけ 田舎煮 いためもの ごまみそあえ コロッケ	甘酢団子 豆腐のステーキ 白菜煮 焼きなす 鶏肉の七味焼き	魚の焼きびたし 精進揚げ カレーいため 二色あえ 焼きそば	豚肉のニラいため 鉄火煮 なめこ豆腐 菜種あえ サラダ
	エネルギー 576 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー 516 kcal
	蛋白 22.1 g	蛋白 20.7 g	蛋白 19.8 g	蛋白 23.5 g	蛋白 26.3 g	蛋白 23.5 g
	脂質 14.5 g	脂質 12.6 g	脂質 14.2 g	脂質 12 g	脂質 16 g	脂質 12.5 g
	炭水化物 85.7 g	炭水化物 87.8 g	炭水化物 75.7 g	炭水化物 83.2 g	炭水化物 81.6 g	炭水化物 72.9 g
ナトリウム 1141 mg	ナトリウム 995 mg	ナトリウム 891 mg	ナトリウム 987 mg	ナトリウム 783 mg	ナトリウム 812 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)	

※腎臓食以外はお飯付価格です。

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

食事療法用宅配食品栄養指針に基づく  
厚生労働省