

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26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)		10月31日(土)	
昼食		焼魚 はんぺん煮 あえもの きのこいため		豚肉のとろみあん 高野豆腐の含め煮 あえもの いためもの		魚の香味焼き ひじき煮 甘酢いため あえもの		牛肉の鉄板焼き かき揚げ だしびたし あえもの		鶏肉のじぶ煮風 えびいため いり煮 あえもの		魚の幽庵焼き 白菜煮 だしまき卵 マリネ風	
	エネルギー	396	kcal	378	kcal	384	kcal	399	kcal	370	kcal	428	kcal
	蛋白	16.7	g	18.2	g	17.2	g	18.1	g	19.1	g	18	g
	脂質	13.3	g	6.6	g	11.5	g	12.5	g	7.5	g	13.6	g
	炭水化物	50.6	g	60.2	g	52.1	g	50.9	g	55.3	g	55.6	g
ナトリウム	905	mg	888	mg	602	mg	726	mg	905	mg	618	mg	
夕食		鶏肉の中華漬け せん切り煮 ソテー あえもの		魚の焼きびたし そぼろ煮 ソテー あえもの		牛肉の甘辛煮 えび玉 焼きびたし サラダ		豚肉のみそいため 高野のいため煮 田舎煮 あえもの		魚の照り焼き 豆腐の野菜あんかけ ごまあえ 洋風煮		ハンバーグ ポトフ ピリ辛いため 即席漬け	
	エネルギー	388	kcal	386	kcal	381	kcal	382	kcal	408	kcal	381	kcal
	蛋白	21.1	g	17.8	g	18.6	g	14.9	g	18.2	g	19.2	g
	脂質	8.9	g	11.7	g	8.3	g	9.3	g	14.3	g	10	g
	炭水化物	53.8	g	49.8	g	56	g	58	g	50.3	g	51.4	g
ナトリウム	832	mg	754	mg	865	mg	861	mg	699	mg	928	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	¥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