

温めておいしくお召上がりください。

	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 いためもの フライ			豚肉のトロみあん 高野豆腐の含め煮 三色あえ 焼きそば			魚の香味焼き 大豆の煮もの 甘酢いため あえもの 芋煮			牛肉の鉄板焼き かき揚げ だしびたし あえもの かぼちゃ煮			鶏肉のじぶ煮風 いり煮 あえもの シューマイ ベーグドポテト			魚の幽庵焼き 白菜煮 マリネ風 コロッケ		
	エネルギー	601	kcal	エネルギー	593	kcal	エネルギー	609	kcal	エネルギー	608	kcal	エネルギー	612	kcal	エネルギー	620	kcal
	蛋白	14.2	g	蛋白	15	g	蛋白	16.3	g	蛋白	14.4	g	蛋白	14.8	g	蛋白	14.7	g
	脂質	16.9	g	脂質	9	g	脂質	14.3	g	脂質	15.4	g	脂質	13.4	g	脂質	18.6	g
	炭水化物	97.5	g	炭水化物	111.4	g	炭水化物	103.5	g	炭水化物	101	g	炭水化物	107.4	g	炭水化物	89.7	g
	ナトリウム	858	mg	ナトリウム	929	mg	ナトリウム	736	mg	ナトリウム	814	mg	ナトリウム	882	mg	ナトリウム	672	mg
	カリウム	732	mg	カリウム	731	mg	カリウム	1000	mg	カリウム	777	mg	カリウム	966	mg	カリウム	565	mg
リン	184	mg	リン	242	mg	リン	256	mg	リン	227	mg	リン	249	mg	リン	232	mg	
夕 食	鶏肉の中華漬け せん切り煮 レモンあえ がんもどきの煮もの			魚の焼きびたし そばろ煮 ソテー あえもの フライドポテト			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 鶏肉ケチャップ焼き			魚の照り焼き 豆腐の野菜あんかけ ごまあえ 洋風煮 酢の物			ハンバーグ ピリ辛いため ポトフ いためもの		
	エネルギー	607	kcal	エネルギー	616	kcal	エネルギー	589	kcal	エネルギー	616	kcal	エネルギー	600	kcal	エネルギー	602	kcal
	蛋白	17	g	蛋白	16.6	g	蛋白	15.7	g	蛋白	16.7	g	蛋白	17.6	g	蛋白	15.3	g
	脂質	18.4	g	脂質	18.3	g	脂質	15.8	g	脂質	15.5	g	脂質	16.1	g	脂質	12.4	g
	炭水化物	91.5	g	炭水化物	94.7	g	炭水化物	94.8	g	炭水化物	101	g	炭水化物	95.6	g	炭水化物	106.3	g
	ナトリウム	754	mg	ナトリウム	757	mg	ナトリウム	868	mg	ナトリウム	991	mg	ナトリウム	774	mg	ナトリウム	908	mg
	カリウム	514	mg	カリウム	966	mg	カリウム	639	mg	カリウム	942	mg	カリウム	570	mg	カリウム	875	mg
リン	227	mg	リン	229	mg	リン	233	mg	リン	266	mg	リン	272	mg	リン	245	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 エツ 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