

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。

		11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)			11月7日(土)							
昼 食		牛肉の南蛮煮 煮豆 桜えびのいためもの あえもの			魚のチーズ焼き べっこう煮 佃煮風 あえもの			ミートオムレツ あえもの せん切りいため おかか煮			鶏肉のから揚げ ぬくみ豆腐 あえもの いためもの			魚のみそ漬け焼き とろみいため 含め煮 たたきごぼう			豚肉のカレー煮込み 磯煮 ホイル焼き あえもの							
	エネルギー	368	kcal		エネルギー	370	kcal		エネルギー	371	kcal		エネルギー	396	kcal		エネルギー	406	kcal		エネルギー	418	kcal	
	蛋白	19.4	g		蛋白	17.6	g		蛋白	14	g		蛋白	20.9	g		蛋白	17.6	g		蛋白	20.9	g	
	脂質	6.8	g		脂質	8.2	g		脂質	9.2	g		脂質	8.8	g		脂質	10.5	g		脂質	11	g	
	炭水化物	57.9	g		炭水化物	53.7	g		炭水化物	56	g		炭水化物	57	g		炭水化物	58.7	g		炭水化物	58.6	g	
ナトリウム	814	mg		ナトリウム	689	mg		ナトリウム	637	mg		ナトリウム	716	mg		ナトリウム	684	mg		ナトリウム	1004	mg		
夕 食		煮魚 野菜いため 酢のもの ホイル焼き			焼き肉 洋風煮 高野豆腐の含め煮 おひたし			煮魚 マヨネーズ焼き ニラいため あえもの			魚のレモン風味 がんもどきの煮もの 手綱こんにやく あえもの			チキンチャップ うの花いり煮 しらすあえ 精進揚げ			魚の薬味しょうゆ おでん ソテー 焼きびたし							
	エネルギー	435	kcal		エネルギー	375	kcal		エネルギー	387	kcal		エネルギー	382	kcal		エネルギー	390	kcal		エネルギー	374	kcal	
	蛋白	20.7	g		蛋白	21.7	g		蛋白	19.5	g		蛋白	16.8	g		蛋白	19.4	g		蛋白	16.4	g	
	脂質	9.9	g		脂質	8.1	g		脂質	9.6	g		脂質	10.4	g		脂質	8.1	g		脂質	10.4	g	
	炭水化物	64.8	g		炭水化物	53.3	g		炭水化物	51.4	g		炭水化物	52.8	g		炭水化物	57.8	g		炭水化物	51.2	g	
ナトリウム	725	mg		ナトリウム	939	mg		ナトリウム	664	mg		ナトリウム	735	mg		ナトリウム	711	mg		ナトリウム	562	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