

1400kcal

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 わかさぎのから揚げ		魚のチーズ焼き べっこう煮 佃煮風 あえもの 鶏肉のごま焼き		ミートオムレツ あえもの せん切りいため おかか煮 フライ		鶏肉のから揚げ ぬくみ豆腐 あえもの いためもの マーガリン焼き		魚のみそ漬け焼き とろみいため 含め煮 たたきごぼう 卵サラダ		豚肉のカレー煮込み 磯煮 ホイル焼き あえもの ちくわのかば焼き	
	エネルギー	455 kcal	エネルギー	473 kcal	エネルギー	501 kcal	エネルギー	490 kcal	エネルギー	531 kcal	エネルギー	499 kcal
	蛋白	24.5 g	蛋白	26.1 g	蛋白	20.3 g	蛋白	22 g	蛋白	22.5 g	蛋白	24.7 g
	脂質	9.5 g	脂質	11.2 g	脂質	13.7 g	脂質	10.6 g	脂質	16.9 g	脂質	12.6 g
	炭水化物	67.5 g	炭水化物	63.4 g	炭水化物	71.1 g	炭水化物	74.9 g	炭水化物	70.2 g	炭水化物	71 g
ナトリウム	953 mg	ナトリウム	832 mg	ナトリウム	741 mg	ナトリウム	728 mg	ナトリウム	930 mg	ナトリウム	1270 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		魚の薬味じょうゆ おでん ソテー 焼きびたし	
	エネルギー	474 kcal	エネルギー	414 kcal	エネルギー	426 kcal	エネルギー	421 kcal	エネルギー	429 kcal	エネルギー	413 kcal
	蛋白	21.4 g	蛋白	22.4 g	蛋白	20.2 g	蛋白	17.5 g	蛋白	20.1 g	蛋白	17.1 g
	脂質	10 g	脂質	8.2 g	脂質	9.7 g	脂質	10.5 g	脂質	8.2 g	脂質	10.5 g
	炭水化物	73.3 g	炭水化物	61.8 g	炭水化物	59.9 g	炭水化物	61.3 g	炭水化物	66.3 g	炭水化物	59.7 g
ナトリウム	726 mg	ナトリウム	940 mg	ナトリウム	665 mg	ナトリウム	736 mg	ナトリウム	712 mg	ナトリウム	563 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、次週の変更があ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  
食事療用法用宅配食品栄養指針に基づく