

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

1600kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		11月14日(土)	
昼 食		魚の有馬煮 白菜煮 豚肉のみそいため あえもの 厚焼き卵		牛肉のロベール風 ごった煮 あえもの かき揚げ 煮もの		焼魚 そばろ煮 和風いため あえもの 焼きそば		鶏肉の照り焼き 拌三絲 ちりめんいため 煮もの じゃが芋のソテー		煮魚 山菜煮 カレーソテー あえもの 田楽		豚肉のいためもの 切り干し大根煮 えびのホイル焼き あえもの だし巻き卵	
	エネルギー	538	kcal	525	kcal	545	kcal	544	kcal	509	kcal	522	kcal
	蛋白	20.5	g	21.3	g	24.3	g	23.1	g	23.9	g	24.1	g
	脂質	16	g	13.4	g	11.2	g	13.7	g	11.3	g	10.6	g
	炭水化物	73.5	g	77	g	83.3	g	78.9	g	72.4	g	79.2	g
	ナトリウム	807	mg	1011	mg	966	mg	820	mg	1015	mg	824	mg
夕 食		焼きとり風 いため煮 しぐれ煮 サラダ スパゲティ		ムニエル みそ煮 洋風煮 あえもの いり卵		牛肉のすき煮 かぼちやのあんかけ あえもの はんぺんのソテー サラダ		天ぷら 信田煮 あえもの おかかいため オムレツ		ハンバーグ 高野の煮もの なます バターソテー いためもの		焼魚 いため煮 マヨネーズ焼き あえもの 鶏肉さんしょう焼き	
	エネルギー	574	kcal	577	kcal	556	kcal	514	kcal	553	kcal	535	kcal
	蛋白	23.9	g	25	g	21.6	g	20	g	19.1	g	26	g
	脂質	11.6	g	19.4	g	10.9	g	13.8	g	13.7	g	13.2	g
	炭水化物	89.9	g	71.7	g	91.2	g	73.5	g	84.4	g	75.7	g
	ナトリウム	924	mg	1117	mg	1003	mg	1122	mg	935	mg	887	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定期注文載っている方、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	高年齢者	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