

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16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20日(金)			11月21日(土)		
昼食	いりどり オムレツ ベーコンソテー あえもの			パ－ペキューチキン べっこう煮 せん切りいため あえもの			白身魚の葱ソース ポトフ 豆腐のいためもの 酢のもの			煮魚 五目いため ツナ大根 あえもの			牛肉のごま焼き 土佐煮 酢のもの マーガリンソテー			うずら卵と豆腐の煮物 ケチャップいため スパゲティ－ あえもの		
	エネルギー	410	kcal	エネルギー	382	kcal	エネルギー	403	kcal	エネルギー	413	kcal	エネルギー	376	kcal	エネルギー	388	kcal
	蛋白	17.6	g	蛋白	18.4	g	蛋白	17.3	g	蛋白	20	g	蛋白	15.3	g	蛋白	17.8	g
	脂質	11.1	g	脂質	6.7	g	脂質	9.7	g	脂質	12.6	g	脂質	6.8	g	脂質	8.5	g
	炭水化物	58.3	g	炭水化物	60.4	g	炭水化物	60	g	炭水化物	51.5	g	炭水化物	60.7	g	炭水化物	58.1	g
ナトリウム	918	mg	ナトリウム	884	mg	ナトリウム	828	mg	ナトリウム	781	mg	ナトリウム	852	mg	ナトリウム	805	mg	
夕食	魚の照り焼き ぜんまい煮 ソテー あえもの			煮魚 パ－コンかぼちゃ あえもの いためもの			ビーフソテー サラダ いため煮 きんぴら風			甘酢団子 バター焼き 切り昆布の煮もの あえもの			焼魚 含め煮 サラダ ソテー			鶏肉の鍋照り焼き 高野のうま煮 ソテー あえもの		
	エネルギー	396	kcal	エネルギー	400	kcal	エネルギー	370	kcal	エネルギー	385	kcal	エネルギー	398	kcal	エネルギー	358	kcal
	蛋白	14.7	g	蛋白	15.9	g	蛋白	17.5	g	蛋白	15.4	g	蛋白	17.7	g	蛋白	18.4	g
	脂質	14.6	g	脂質	10.4	g	脂質	9.4	g	脂質	9	g	脂質	9.6	g	脂質	6.2	g
	炭水化物	49.6	g	炭水化物	58.6	g	炭水化物	51.4	g	炭水化物	60	g	炭水化物	59	g	炭水化物	53.8	g
ナトリウム	643	mg	ナトリウム	684	mg	ナトリウム	716	mg	ナトリウム	1126	mg	ナトリウム	679	mg	ナトリウム	729	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