

1400kcal

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 あえもの グラタン風			パーベキューチキン べっこう煮 せん切りいため あえもの マカロニソテー			白身魚の葱ソース ポトフ 豆腐のいためもの 酢のもの いり卵			煮魚 五目いため ツナ大根 あえもの ソテー			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 貝柱フライ		
	エネルギー	522	kcal	エネルギー	504	kcal	エネルギー	491	kcal	エネルギー	490	kcal	エネルギー	450	kcal	エネルギー	513	kcal
	蛋白	19	g	蛋白	23.2	g	蛋白	21.1	g	蛋白	21.5	g	蛋白	16.7	g	蛋白	21.9	g
	脂質	15.4	g	脂質	8.2	g	脂質	13.4	g	脂質	13.8	g	脂質	6.9	g	脂質	13.7	g
	炭水化物	74.2	g	炭水化物	81.6	g	炭水化物	69.1	g	炭水化物	66.6	g	炭水化物	77.4	g	炭水化物	72.8	g
ナトリウム	1014	mg	ナトリウム	1251	mg	ナトリウム	903	mg	ナトリウム	860	mg	ナトリウム	979	mg	ナトリウム	854	mg	
夕食	魚の照り焼き ぜんまい煮 ソテー あえもの			煮魚 ベーコンかぼちゃ 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	435	kcal	エネルギー	439	kcal	エネルギー	409	kcal	エネルギー	424	kcal	エネルギー	437	kcal	エネルギー	397	kcal
	蛋白	15.4	g	蛋白	16.6	g	蛋白	18.2	g	蛋白	16.1	g	蛋白	18.4	g	蛋白	19.1	g
	脂質	14.7	g	脂質	10.5	g	脂質	9.5	g	脂質	9.1	g	脂質	9.7	g	脂質	6.3	g
	炭水化物	58.1	g	炭水化物	67.1	g	炭水化物	59.9	g	炭水化物	68.5	g	炭水化物	67.5	g	炭水化物	62.3	g
ナトリウム	644	mg	ナトリウム	685	mg	ナトリウム	717	mg	ナトリウム	1127	mg	ナトリウム	680	mg	ナトリウム	730	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