

1600kcal

温めておいしくお召上がりください。

	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	バーベキューチキン 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	565 kcal	エネルギー	547 kcal	エネルギー	534 kcal	エネルギー	533 kcal	エネルギー	493 kcal	エネルギー	556 kcal
	蛋白	19.7 g	蛋白	23.9 g	蛋白	21.8 g	蛋白	22.2 g	蛋白	17.4 g	蛋白	22.6 g
	脂質	15.5 g	脂質	8.3 g	脂質	13.5 g	脂質	13.9 g	脂質	7 g	脂質	13.8 g
	炭水化物	83.4 g	炭水化物	90.8 g	炭水化物	78.3 g	炭水化物	75.8 g	炭水化物	86.6 g	炭水化物	82 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 豚肉のくわ焼き	煮魚 ベーコンかぼちゃ あえもの いためもの 餃子	ビーフソテー サラダ いため煮 きんぴら風 みそマヨネーズ焼き	甘酢団子 バター焼き 切り昆布の煮もの あえもの 厚焼き卵	焼魚 含め煮 サラダ ソテー 竜田揚げ	鶏肉の鍋照り焼き 高野のうま煮 ソテー あえもの グラタン風						
	エネルギー	536 kcal	エネルギー	560 kcal	エネルギー	537 kcal	エネルギー	547 kcal	エネルギー	545 kcal	エネルギー	566 kcal
	蛋白	22.9 g	蛋白	21 g	蛋白	21.3 g	蛋白	21.1 g	蛋白	25.8 g	蛋白	21.6 g
	脂質	16.9 g	脂質	13.5 g	脂質	14.4 g	脂質	12.8 g	脂質	13 g	脂質	15.2 g
	炭水化物	69.3 g	炭水化物	86 g	炭水化物	77.3 g	炭水化物	85.2 g	炭水化物	78.3 g	炭水化物	81.4 g
	ナトリウム	745 mg	ナトリウム	857 mg	ナトリウム	911 mg	ナトリウム	1127 mg	ナトリウム	781 mg	ナトリウム	1000 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・タ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