

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 グラタン風 あえもの		バーベキューチキン べっこう煮 とろみ煮 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 あえもの バター煮		牛肉のごま焼き 土佐煮 コロケ 酢のもの		ハンバーグ スパゲティ 香味あえ みそ田楽	
	エネルギー	651	kcal	エネルギー	604	エネルギー	601	エネルギー	627	エネルギー	661	エネルギー	621
	蛋白質	14.3	g	蛋白質	14	蛋白質	15.1	蛋白質	16.8	蛋白質	12.6	蛋白質	14.9
	脂質	19.4	g	脂質	12.4	脂質	10.1	脂質	16.9	脂質	14.7	脂質	13.4
	炭水化物	103.2	g	炭水化物	108.3	炭水化物	111.1	炭水化物	99.7	炭水化物	116.4	炭水化物	108.7
	ナトリウム	1019	mg	ナトリウム	897	ナトリウム	839	ナトリウム	753	ナトリウム	792	ナトリウム	881
	カリウム	684	mg	カリウム	830	カリウム	734	カリウム	844	カリウム	737	カリウム	723
リン	243	mg	リン	234	リン	240	リン	204	リン	207	リン	178	
夕 食		魚の照り焼き ぜんまい煮 かぼちゃ煮 拌三絲 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 マカロニソテー		甘酢団子 天ぷら くずきりの煮もの あえもの		焼魚 含め煮 サラダ ソテー		鶏肉の鍋照り焼き れんこんのうま煮 あえもの グラタン風	
	エネルギー	610	kcal	エネルギー	615	エネルギー	596	エネルギー	635	エネルギー	582	エネルギー	622
	蛋白質	11.9	g	蛋白質	14.2	蛋白質	15.6	蛋白質	14	蛋白質	15.8	蛋白質	13.7
	脂質	13	g	脂質	18.1	脂質	16.1	脂質	14.2	脂質	13.8	脂質	19
	炭水化物	109	g	炭水化物	97.6	炭水化物	95.3	炭水化物	111.8	炭水化物	98.5	炭水化物	96.4
	ナトリウム	704	mg	ナトリウム	686	ナトリウム	737	ナトリウム	889	ナトリウム	682	ナトリウム	692
	カリウム	689	mg	カリウム	760	カリウム	721	カリウム	793	カリウム	677	カリウム	624
リン	192	mg	リン	372	リン	211	リン	205	リン	221	リン	206	

(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)	

※腎臓食以外はご飯付価格です。
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