

1400kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)		11月28日(土)	
昼食	鶏肉のレモンソテー サラダ 煮豆 ニラいため ひょう亭卵		魚の照り焼き かぶの煮もの あえもの オイスターいため ひじき煮		豚肉のいためもの サラダ 揚げだし豆腐 煮びたし		白身魚の甘酢あん ごった煮 ソテー ごまだれ 拌三絲		牛肉のいため煮 魚の中華漬焼 焼きびたし 酢のもの 白あえ		魚の塩焼き いり豆腐 紅白なます なると煮 バターじょうゆ	
	エネルギー	456 kcal	エネルギー	454 kcal	エネルギー	482 kcal	エネルギー	476 kcal	エネルギー	466 kcal	エネルギー	485 kcal
	蛋白	22 g	蛋白	23.9 g	蛋白	20.3 g	蛋白	17.2 g	蛋白	21.3 g	蛋白	17.2 g
	脂質	12.8 g	脂質	9.2 g	脂質	14.9 g	脂質	8.7 g	脂質	8.9 g	脂質	15.2 g
	炭水化物	61.9 g	炭水化物	67.4 g	炭水化物	64.6 g	炭水化物	80.7 g	炭水化物	72.1 g	炭水化物	65.6 g
ナトリウム	698 mg	ナトリウム	897 mg	ナトリウム	701 mg	ナトリウム	1025 mg	ナトリウム	891 mg	ナトリウム	888 mg	
夕食	フライ いり煮 ごま酢 コーンソテー		牛肉のスープ煮 はんぺんバター焼き 煮物 たたききゅうり		青魚の煮つけ 五目煮 卵いため あえもの		鶏肉の南蛮煮 かき揚げ あえもの ソテー		魚のアーモンド焼き 卵とじ れんこんのいり煮 あえもの		豚肉のカレー焼き えびそぼろあん ぜんまい煮 ごまよごし	
	エネルギー	459 kcal	エネルギー	411 kcal	エネルギー	475 kcal	エネルギー	435 kcal	エネルギー	453 kcal	エネルギー	398 kcal
	蛋白	21 g	蛋白	19.9 g	蛋白	21.8 g	蛋白	20.5 g	蛋白	18.2 g	蛋白	16.6 g
	脂質	12.2 g	脂質	7.4 g	脂質	16.6 g	脂質	8 g	脂質	12.6 g	脂質	6 g
	炭水化物	63.1 g	炭水化物	65.1 g	炭水化物	57.1 g	炭水化物	68.1 g	炭水化物	65.7 g	炭水化物	67.7 g
ナトリウム	786 mg	ナトリウム	1028 mg	ナトリウム	773 mg	ナトリウム	784 mg	ナトリウム	685 mg	ナトリウム	746 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