

1600kcal

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	499	kcal	497	kcal	525	kcal	519	kcal	509	kcal	528	kcal
	蛋白	22.7	g	24.6	g	21	g	17.9	g	22	g	17.9	g
	脂質	12.9	g	9.3	g	15	g	8.8	g	9	g	15.3	g
	炭水化物	71.1	g	76.6	g	73.8	g	89.9	g	81.3	g	74.8	g
	ナトリウム	698	mg	897	mg	701	mg	1025	mg	891	mg	888	mg
夕 食		フライ いり煮 ごま酢 コーンソテー 煮っころがし		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 開ききすまヨネズ焼き		青魚の煮つけ 五目煮 卵いため あえもの 餃子		鶏肉の南蛮煮 かき揚げ あえもの ソテー 焼きそば		魚のアーモンド焼き 卵とじ れんこんのいり煮 あえもの ごま風味いため		豚肉のカレー焼き えびそぼろあん ぜんまい煮 ごまごし コロッケ	
	エネルギー	566	kcal	547	kcal	584	kcal	569	kcal	537	kcal	529	kcal
	蛋白	23.2	g	27.5	g	25.1	g	27.2	g	22.4	g	18.6	g
	脂質	13.3	g	11.8	g	18.7	g	10	g	14.5	g	11.6	g
	炭水化物	83.4	g	80.1	g	75.4	g	88.6	g	78.7	g	84.6	g
	ナトリウム	962	mg	1345	mg	773	mg	1049	mg	951	mg	897	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