

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK！

1200kcal

温めておいしくお召上がりください。

		11月30日(月)			12月1日(火)			12月2日(水)			12月3日(木)			12月4日(金)			12月5日(土)							
昼 食		牛肉のきのこソース 里芋の煮もの サラダ 生姜いため			焼魚 なると煮 精進揚げ あえもの			煮魚 かぼちゃのソテー 豚肉と大根いため煮 あえもの			とんすき風 うま煮 フライ あえもの			バーベキューチキン 大根の煮もの ソテー あえもの			白身魚のトマト煮 ホットサラダ 粉ふき芋 ひじき煮							
	エネルギー	374	kcal		エネルギー	385	kcal		エネルギー	426	kcal		エネルギー	386	kcal		エネルギー	386	kcal		エネルギー	400	kcal	
	蛋白	16.7	g		蛋白	17.1	g		蛋白	18.4	g		蛋白	17.2	g		蛋白	20.4	g		蛋白	19	g	
	脂質	9.2	g		脂質	8.9	g		脂質	10	g		脂質	9	g		脂質	8.9	g		脂質	10.1	g	
	炭水化物	53.9	g		炭水化物	56.9	g		炭水化物	61.5	g		炭水化物	58.6	g		炭水化物	55	g		炭水化物	57.3	g	
ナトリウム	523	mg		ナトリウム	645	mg		ナトリウム	648	mg		ナトリウム	858	mg		ナトリウム	763	mg		ナトリウム	601	mg		
夕 食		煮魚 洋風煮 きんぴら あえもの			シヤリアピンポーク ごった煮 青菜のいためもの あえもの			牛肉のおろし焼き 厚揚げのスープ煮 佃煮風 あえもの			焼魚 鶏肉オイスターいため 磯煮 なます			ムニエル 惣菜煮 豆腐のいためもの マヨネーズあえ			チキンソテー 切り干し大根煮 なすのみそいため あえもの							
	エネルギー	341	kcal		エネルギー	431	kcal		エネルギー	365	kcal		エネルギー	388	kcal		399	399	kcal		エネルギー	371	kcal	
	蛋白	21.2	g		蛋白	20.4	g		蛋白	17.2	g		蛋白	20.2	g		蛋白	17.4	g		蛋白	19.4	g	
	脂質	4.2	g		脂質	12.1	g		脂質	8.4	g		脂質	10.1	g		脂質	12.9	g		脂質	7.8	g	
	炭水化物	52	g		炭水化物	58.7	g		炭水化物	53.4	g		炭水化物	51.8	g		炭水化物	51.8	g		炭水化物	53.4	g	
ナトリウム	812	mg		ナトリウム	1129	mg		ナトリウム	815	mg		ナトリウム	750	mg		ナトリウム	778	mg		ナトリウム	796	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) 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