

様

糖尿病・成人病予防・ダイエット食献立表

電子レンジOK!

14

1600kcal

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 高野煮		焼魚 なると煮 精進揚げ あえもの いり卵		煮魚 かぼちゃのソテー 豚肉と大根いため煮 あえもの 天ぷら		とんすき風 うま煮 フライ あえもの サラダ		バーベキューチキン 大根の煮もの ソテー あえもの お好みオムレツ		白身魚のトマト煮 ホットサラダ 粉ふき芋 ひじき煮 肉団子のスープ煮	
	エネルギー	512	kcal	555	kcal	582	kcal	533	kcal	547	kcal	530	kcal
	蛋白	22.5	g	24.9	g	25.6	g	19.4	g	25.8	g	22.6	g
	脂質	12.1	g	15.3	g	14.2	g	12.8	g	15.1	g	12.8	g
	炭水化物	76.2	g	75.2	g	82.2	g	83.7	g	74.5	g	79.3	g
	ナトリウム	905	mg	990	mg	693	mg	1021	mg	1036	mg	872	mg
夕食		煮魚 洋風煮 きんぴら あえもの ハンバーグ		シャリアピンポーク ごった煮 青菜のいためもの あえもの サラダ		牛肉のおろし焼き 厚揚げのスープ煮 佃煮風 あえもの かまぼこ		焼魚 鶏肉オイスターいため 磯煮 なます 豆腐のきのこあん オムレツ		ムニエル 惣菜煮 豆腐のいためもの マヨネーズあえ ビーフソテー		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 ごま揚げ	
	エネルギー	523	kcal	596	kcal	537	kcal	570	kcal	563	kcal	551	kcal
	蛋白	27.6	g	23.6	g	25.6	g	28	g	21.4	g	22.4	g
	脂質	10.5	g	16.6	g	10.2	g	15.6	g	16.7	g	13.3	g
	炭水化物	74.4	g	84.6	g	82.4	g	75.7	g	78.4	g	81.9	g
	ナトリウム	989	mg	1253	mg	1598	mg	1049	mg	973	mg	879	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			¥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