

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し上がりください。

		12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)		12月12日(土)						
昼食		牛肉の野菜いため がんもどきの煮もの サラダ あえもの		ムニエル 煮もの ソテー 酢のもの		いりどり オムレツ ベーコンソテー あえもの		魚の七味焼き 切り干し大根煮 コーンソテー あえもの		とんすき風 豆腐の野菜あんかけ 山菜いため 松前漬け		牛肉の野菜いため 厚揚げのチーズ焼き わらびの煮もの あえもの						
	エネルギー	402	kcal	エネルギー	377	kcal	エネルギー	410	kcal	エネルギー	414	kcal	エネルギー	369	kcal	エネルギー	413	kcal
	蛋白	17.3	g	蛋白	22.5	g	蛋白	17.6	g	蛋白	21.9	g	蛋白	17.8	g	蛋白	19.7	g
	脂質	10.5	g	脂質	6.9	g	脂質	11.1	g	脂質	9.9	g	脂質	7.1	g	脂質	12.4	g
	炭水化物	59.5	g	炭水化物	54.8	g	炭水化物	58.3	g	炭水化物	56.5	g	炭水化物	56.5	g	炭水化物	53.8	g
ナトリウム	707	mg	ナトリウム	1018	mg	ナトリウム	918	mg	ナトリウム	858	mg	ナトリウム	987	mg	ナトリウム	822	mg	
夕食		青魚の有馬煮 えび玉 酢のもの きんぴらごぼう		豚肉のつけ焼き 卵グラタン あえもの わらびの煮もの		魚の照り焼き ぜんまい煮 ソテー あえもの		牛肉のソース焼き みそ田楽 煮びたし あえもの		魚の塩焼き 煮しめ コンソメ煮 サラダ		魚の照り焼き 大根の煮込み 酢みそかけ 焼きそば						
	エネルギー	377	kcal	エネルギー	417	kcal	エネルギー	396	kcal	エネルギー	368	kcal	エネルギー	402	kcal	エネルギー	391	kcal
	蛋白	21.1	g	蛋白	21.3	g	蛋白	14.7	g	蛋白	18.3	g	蛋白	17.1	g	蛋白	20.6	g
	脂質	5.9	g	脂質	13.6	g	脂質	14.6	g	脂質	5.9	g	脂質	14.1	g	脂質	6.2	g
	炭水化物	55.8	g	炭水化物	50.2	g	炭水化物	49.6	g	炭水化物	58.1	g	炭水化物	50.4	g	炭水化物	60.9	g
ナトリウム	677	mg	ナトリウム	804	mg	ナトリウム	643	mg	ナトリウム	765	mg	ナトリウム	739	mg	ナトリウム	843	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