

1400kcal

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 がんとどきの煮もの サラダ あえもの ミートボール			ムニエル 煮もの ソテー 酢のもの えびのから揚げ			いりどり オムレツ グラタン風 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 いり卵			とんすき風 豆腐の野菜あんかけ 山菜いため 松前漬け カレー煮			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 オムレツ		
	エネルギー	522	kcal	エネルギー	476	kcal	エネルギー	522	kcal	エネルギー	500	kcal	エネルギー	490	kcal	エネルギー	506	kcal
	蛋白	22.7	g	蛋白	28.4	g	蛋白	19	g	蛋白	25.7	g	蛋白	22.9	g	蛋白	23	g
	脂質	15.9	g	脂質	9.2	g	脂質	15.4	g	脂質	13.6	g	脂質	9.3	g	脂質	15.7	g
	炭水化物	70.9	g	炭水化物	66.6	g	炭水化物	74.2	g	炭水化物	65.1	g	炭水化物	76.2	g	炭水化物	65.5	g
ナトリウム	806	mg	ナトリウム	1305	mg	ナトリウム	1014	mg	ナトリウム	972	mg	ナトリウム	1265	mg	ナトリウム	982	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	416	kcal	エネルギー	456	kcal	エネルギー	435	kcal	エネルギー	407	kcal	エネルギー	441	kcal	エネルギー	430	kcal
	蛋白	21.8	g	蛋白	22	g	蛋白	15.4	g	蛋白	19	g	蛋白	17.8	g	蛋白	21.3	g
	脂質	6	g	脂質	13.7	g	脂質	14.7	g	脂質	6	g	脂質	14.2	g	脂質	6.3	g
	炭水化物	64.3	g	炭水化物	58.7	g	炭水化物	58.1	g	炭水化物	66.6	g	炭水化物	58.9	g	炭水化物	69.4	g
ナトリウム	678	mg	ナトリウム	805	mg	ナトリウム	644	mg	ナトリウム	766	mg	ナトリウム	740	mg	ナトリウム	844	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