

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 ベーコンソテー コロッケ 甘酢			いりどり オムレツ グラタン風 あえもの			魚の七味焼き いため煮 コーンソテー あえもの いり卵			とんすき風 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 マーガリン焼き		
	エネルギー	618	kcal	エネルギー	601	kcal	エネルギー	651	kcal	エネルギー	593	kcal	エネルギー	579	kcal	エネルギー	581	kcal
	蛋白	16.8	g	蛋白	16.8	g	蛋白	14.3	g	蛋白	16.7	g	蛋白	15.6	g	蛋白	13.7	g
	脂質	13.9	g	脂質	12.3	g	脂質	19.4	g	脂質	14.8	g	脂質	8.5	g	脂質	13.1	g
	炭水化物	106.7	g	炭水化物	104.3	g	炭水化物	103.2	g	炭水化物	97.7	g	炭水化物	109.2	g	炭水化物	100.3	g
	ナトリウム	707	mg	ナトリウム	999	mg	ナトリウム	1019	mg	ナトリウム	823	mg	ナトリウム	1011	mg	ナトリウム	702	mg
	カリウム	698	mg	カリウム	734	mg	カリウム	684	mg	カリウム	601	mg	カリウム	822	mg	カリウム	705	mg
	リン	248	mg	リン	251	mg	リン	243	mg	リン	244	mg	リン	248	mg	リン	231	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 かぼちゃのグラタン もろきゅう わらびの煮もの ミートボール			魚の照り焼き ぜんまい煮 かぼちゃ煮 拌三絲 あえもの			ハンバーグ みそ田楽 煮びたし 鶏肉の照り焼き あえもの			魚の塩焼き 煮しめ コンソメ煮 かぼちゃの天ぷら サラダ			魚の照り焼き 大根の煮込み 春巻き 酢のもの		
	エネルギー	639	kcal	エネルギー	641	kcal	エネルギー	610	kcal	エネルギー	616	kcal	エネルギー	636	kcal	エネルギー	596	kcal
	蛋白	15.7	g	蛋白	16.4	g	蛋白	11.9	g	蛋白	16.3	g	蛋白	16.5	g	蛋白	16.9	g
	脂質	18.3	g	脂質	20.5	g	脂質	13	g	脂質	14.5	g	脂質	19.3	g	脂質	10.3	g
	炭水化物	98.6	g	炭水化物	96.4	g	炭水化物	109	g	炭水化物	102.4	g	炭水化物	98.9	g	炭水化物	108.3	g
	ナトリウム	728	mg	ナトリウム	756	mg	ナトリウム	704	mg	ナトリウム	888	mg	ナトリウム	826	mg	ナトリウム	635	mg
	カリウム	465	mg	カリウム	738	mg	カリウム	689	mg	カリウム	1067	mg	カリウム	865	mg	カリウム	851	mg
	リン	226	mg	リン	230	mg	リン	192	mg	リン	229	mg	リン	201	mg	リン	247	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)

※腎臓食以外はご飯付価格です。
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