

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

	12月21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25日(金)		12月26日(土)	
昼 食	豚肉のきのこソテー 含め煮 春巻き あえもの		魚のみぞれ煮 いため煮 あえもの 焼き厚揚げ		牛肉の中華煮 いり豆腐 なると煮 あえもの		ムニエル 鶏肉と野菜のソテー 高野煮 あえもの		ハンバーグ ひじき豆 わかさぎのマリネ あえもの		煮魚 あえもの 昆布巻き 煮物	
	エネルギー	375 kcal	エネルギー	412 kcal	エネルギー	378 kcal	エネルギー	416 kcal	エネルギー	424 kcal	エネルギー	392 kcal
	蛋白	16.4 g	蛋白	16.3 g	蛋白	16.6 g	蛋白	19.5 g	蛋白	18.4 g	蛋白	15.4 g
	脂質	8.5 g	脂質	14.2 g	脂質	8.8 g	脂質	14.7 g	脂質	12.5 g	脂質	12.7 g
	炭水化物	57.7 g	炭水化物	52 g	炭水化物	56.1 g	炭水化物	50.5 g	炭水化物	57.7 g	炭水化物	51.8 g
ナトリウム	664 mg	ナトリウム	820 mg	ナトリウム	950 mg	ナトリウム	815 mg	ナトリウム	719 mg	ナトリウム	861 mg	
夕 食	煮魚 洋風煮 卵の野菜あん あえもの		かに玉 サラダ 鶏肉のから揚げ おかか煮		魚の焼きびたし クリーム煮 おでん煮 あえもの		豚肉のくわ焼き 卵焼き 信田煮 あえもの		煮魚 含め煮 ニラいため 生姜じょうゆ		牛肉のきのこソテー 煮物 あえもの せん切り炒め	
	エネルギー	382 kcal	エネルギー	380 kcal	エネルギー	384 kcal	エネルギー	401 kcal	エネルギー	390 kcal	エネルギー	387 kcal
	蛋白	17.3 g	蛋白	17 g	蛋白	19.3 g	蛋白	17.6 g	蛋白	18.5 g	蛋白	20.1 g
	脂質	5.4 g	脂質	11.1 g	脂質	7.8 g	脂質	8.5 g	脂質	10.2 g	脂質	6.5 g
	炭水化物	64 g	炭水化物	50.8 g	炭水化物	57.5 g	炭水化物	61.9 g	炭水化物	56.4 g	炭水化物	60.9 g
ナトリウム	737 mg	ナトリウム	809 mg	ナトリウム	814 mg	ナトリウム	774 mg	ナトリウム	865 mg	ナトリウム	881 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