

1400kcal

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 いり卵		魚のみぞれ煮 いため煮 あえもの 焼き厚揚げ ロールキャベツ		牛肉の中華煮 いり豆腐 なると煮 あえもの シューマイ		ムニエル 鶏肉と野菜のソテー 高野煮 あえもの えびのマヨネーズあえ		ハンバーグ ひじき豆 わかさぎのマリネ あえもの ちくわのいり煮		煮魚 あえもの 昆布巻き 煮物 春巻き	
	エネルギー	502 kcal	エネルギー	494 kcal	エネルギー	482 kcal	エネルギー	530 kcal	エネルギー	507 kcal	エネルギー	526 kcal
	蛋白	24 g	蛋白	18.6 g	蛋白	20.4 g	蛋白	24.8 g	蛋白	22.2 g	蛋白	20.4 g
	脂質	14.9 g	脂質	15.7 g	脂質	11.9 g	脂質	20.1 g	脂質	14.1 g	脂質	19.6 g
	炭水化物	67.3 g	炭水化物	66.5 g	炭水化物	71 g	炭水化物	60.5 g	炭水化物	70.4 g	炭水化物	63.9 g
ナトリウム	818 mg	ナトリウム	946 mg	ナトリウム	1101 mg	ナトリウム	918 mg	ナトリウム	1014 mg	ナトリウム	1058 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	421 kcal	エネルギー	419 kcal	エネルギー	423 kcal	エネルギー	440 kcal	エネルギー	429 kcal	エネルギー	426 kcal
	蛋白	18 g	蛋白	17.7 g	蛋白	20 g	蛋白	18.3 g	蛋白	19.2 g	蛋白	20.8 g
	脂質	5.5 g	脂質	11.2 g	脂質	7.9 g	脂質	8.6 g	脂質	10.3 g	脂質	6.6 g
	炭水化物	72.5 g	炭水化物	59.3 g	炭水化物	66 g	炭水化物	70.4 g	炭水化物	64.9 g	炭水化物	69.4 g
ナトリウム	738 mg	ナトリウム	810 mg	ナトリウム	815 mg	ナトリウム	775 mg	ナトリウム	866 mg	ナトリウム	882 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