

1200kcal

温めておいしくお召し上がりください。

		1月4日(月)			1月5日(火)			1月6日(水)			1月7日(木)			1月8日(金)			1月9日(土)						
昼 食		魚の葱ソース 大根のうま煮 ケチャップソテー あえもの			肉豆腐 開きさすのソテー じか煮 あえもの			牛肉の南蛮煮 煮豆 桜えびのいためもの あえもの			焼魚 みそいため 根菜煮 あえもの			煮魚 ミートボール 甘辛煮 あえもの			鶏肉の香味焼き 炊き合わせ 焼き豚ソテー あえもの						
	エネルギー	407	kcal		エネルギー	364	kcal		エネルギー	368	kcal		エネルギー	363	kcal		エネルギー	379	kcal		エネルギー	363	kcal
	蛋白	15.5	g		蛋白	21.9	g		蛋白	19.4	g		蛋白	18.4	g		蛋白	18.4	g		蛋白	20.5	g
	脂質	10.7	g		脂質	6.7	g		脂質	6.8	g		脂質	7.2	g		脂質	9.4	g		脂質	5	g
	炭水化物	58.4	g		炭水化物	51.3	g		炭水化物	57.9	g		炭水化物	54.7	g		炭水化物	52.5	g		炭水化物	56.1	g
ナトリウム	580	mg		ナトリウム	751	mg		ナトリウム	814	mg		ナトリウム	717	mg		ナトリウム	1069	mg		ナトリウム	704	mg	
夕 食		牛肉のすき煮 天ぷら ソテー 即席漬け			ハンバーグ サラダ なすのサッと煮 おひたし			煮魚 野菜いため 酢のもの ホイル焼き			鶏肉の網焼き かぼちゃとろみあん 和風いため 生姜酢			豚肉のつけ焼き 豆腐の五目煮 じゃが芋のソテー スライスオニオン			白身魚の照り焼き 焼き肉 キャベツの甘酢 二色びたし						
	エネルギー	388	kcal		エネルギー	375	kcal		エネルギー	435	kcal		エネルギー	391	kcal		エネルギー	415	kcal		エネルギー	433	kcal
	蛋白	18	g		蛋白	15.5	g		蛋白	20.7	g		蛋白	18	g		蛋白	20.4	g		蛋白	20.8	g
	脂質	11.7	g		脂質	11.4	g		脂質	9.9	g		脂質	7.1	g		脂質	8	g		脂質	12.5	g
	炭水化物	51.6	g		炭水化物	49.4	g		炭水化物	64.8	g		炭水化物	60.1	g		炭水化物	63.5	g		炭水化物	56	g
ナトリウム	773	mg		ナトリウム	633	mg		ナトリウム	725	mg		ナトリウム	702	mg		ナトリウム	810	mg		ナトリウム	755	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