

1600kcal

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 だし巻き卵		肉豆腐 開ききすのソテー じか煮 あえもの コロケ		牛肉の南蛮煮 煮豆 桜えびのいためもの あえもの わかさぎのから揚げ		焼魚 みそいため 根菜煮 あえもの カレー風味		煮魚 ミートボール 甘辛煮 あえもの マーガリン焼き		鶏肉の香味焼き 炊き合わせ 焼き豚ソテー あえもの 焼きうどん	
	エネルギー	532 kcal	エネルギー	560 kcal	エネルギー	498 kcal	エネルギー	527 kcal	エネルギー	522 kcal	エネルギー	528 kcal
	蛋白	19.6 g	蛋白	25.9 g	蛋白	25.2 g	蛋白	21.4 g	蛋白	20.7 g	蛋白	23.9 g
	脂質	12.7 g	脂質	13.1 g	脂質	9.6 g	脂質	10.1 g	脂質	11.3 g	脂質	6.4 g
	炭水化物	80.1 g	炭水化物	80.4 g	炭水化物	76.7 g	炭水化物	85.1 g	炭水化物	80.5 g	炭水化物	89.2 g
	ナトリウム	581 mg	ナトリウム	903 mg	ナトリウム	953 mg	ナトリウム	929 mg	ナトリウム	1197 mg	ナトリウム	936 mg
夕食	牛肉のすき煮 天ぷら ソテー 即席漬け フランクフルト		ハンバーグ サラダ なすのサッと煮 おひたし プレーンオムレツ		煮魚 野菜いため 酢のもの ホイル焼き ロールキャベツ		鶏肉の網焼き かぼちやとろみあん 和風いため 生姜酢 トマト煮		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 フライ		白身魚の照り焼き 焼き肉 キャベツの甘酢 二色びたし ポテトもち	
	エネルギー	524 kcal	エネルギー	531 kcal	エネルギー	553 kcal	エネルギー	562 kcal	エネルギー	587 kcal	エネルギー	608 kcal
	蛋白	21.3 g	蛋白	20.7 g	蛋白	23.5 g	蛋白	24.4 g	蛋白	25.2 g	蛋白	24.7 g
	脂質	16.6 g	脂質	16.1 g	脂質	11.5 g	脂質	9.4 g	脂質	13.3 g	脂質	15.3 g
	炭水化物	70.2 g	炭水化物	71 g	炭水化物	86.9 g	炭水化物	90.2 g	炭水化物	88.3 g	炭水化物	88.3 g
	ナトリウム	885 mg	ナトリウム	793 mg	ナトリウム	811 mg	ナトリウム	975 mg	ナトリウム	928 mg	ナトリウム	1000 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定期注文載っている方、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