

温めておいしくお召上がりください。

| | 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 ピーナッツあえ 甘煮 | | | 肉豆腐 じか煮 あえもの コロッケ | | | 牛肉の南蛮煮 ツナグラタン 桜えびのいためもの ゆかりあえ | | | 焼魚 みそいため 根菜煮 春雨の酢のもの | | | 魚の揚げ煮 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 ソテー あえもの | | |
| | エネルギー | 617 | kcal | エネルギー | 601 | kcal | エネルギー | 619 | kcal | エネルギー | 613 | kcal | エネルギー | 609 | kcal | エネルギー | 581 | kcal |
| | 蛋白 | 14.1 | g | 蛋白 | 15 | g | 蛋白 | 15.2 | g | 蛋白 | 13.4 | g | 蛋白 | 13.2 | g | 蛋白 | 15.7 | g |
| | 脂質 | 12.7 | g | 脂質 | 13.7 | g | 脂質 | 15.7 | g | 脂質 | 16.9 | g | 脂質 | 12.2 | g | 脂質 | 14.2 | g |
| | 炭水化物 | 108.9 | g | 炭水化物 | 103.1 | g | 炭水化物 | 104 | g | 炭水化物 | 101 | g | 炭水化物 | 108.8 | g | 炭水化物 | 96.3 | g |
| | ナトリウム | 594 | mg | ナトリウム | 866 | mg | ナトリウム | 885 | mg | ナトリウム | 796 | mg | ナトリウム | 958 | mg | ナトリウム | 695 | mg |
| | カリウム | 815 | mg | カリウム | 729 | mg | カリウム | 776 | mg | カリウム | 682 | mg | カリウム | 643 | mg | カリウム | 655 | mg |
| リン | 207 | mg | リン | 236 | mg | リン | 229 | mg | リン | 223 | mg | リン | 197 | mg | リン | 220 | mg | |
| 夕食 | 牛肉のすき煮 天ぷら たらまヨ焼き 即席漬け | | | ハンバーグ バタークリーム煮 なすのサツと煮 おひたし ミニオムレツ | | | カレーフライ 野菜いため 酢のもの ホイル焼き | | | 鶏肉の網焼き かぼちゃのトロみあん 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 焼きうどん キャベツの甘酢 二色ひたし | | |
| | エネルギー | 626 | kcal | エネルギー | 633 | kcal | エネルギー | 624 | kcal | エネルギー | 588 | kcal | エネルギー | 599 | kcal | エネルギー | 613 | kcal |
| | 蛋白 | 13.6 | g | 蛋白 | 15.8 | g | 蛋白 | 13.6 | g | 蛋白 | 14.6 | g | 蛋白 | 16 | g | 蛋白 | 14.6 | g |
| | 脂質 | 17.4 | g | 脂質 | 15.9 | g | 脂質 | 15.4 | g | 脂質 | 13.5 | g | 脂質 | 14.4 | g | 脂質 | 14 | g |
| | 炭水化物 | 101.9 | g | 炭水化物 | 104.6 | g | 炭水化物 | 107.9 | g | 炭水化物 | 99.2 | g | 炭水化物 | 100.3 | g | 炭水化物 | 104 | g |
| | ナトリウム | 852 | mg | ナトリウム | 786 | mg | ナトリウム | 703 | mg | ナトリウム | 698 | mg | ナトリウム | 753 | mg | ナトリウム | 856 | mg |
| | カリウム | 633 | mg | カリウム | 854 | mg | カリウム | 743 | mg | カリウム | 834 | mg | カリウム | 792 | mg | カリウム | 639 | mg |
| リン | 213 | mg | リン | 228 | mg | リン | 243 | mg | リン | 219 | mg | リン | 240 | mg | リン | 207 | 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)に 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 エツ 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