

# 手づくりの昼食を毎日お届けします

## <昼食メニュー例>

米飯 鮭のムニエル 高野豆腐の含め煮  
キュウリとしらすの酢の物 漬け物  
豆腐とワカメの清汁 フルーツポンチ  
520キロカロリー  
塩分3.3グラム



## <昼食メニュー例>

米飯 夏野菜の炊き合わせ  
親子とじ 冬瓜エビあんかけ  
小松菜のおひたし 漬け物  
みそ汁  
520キロカロリー 塩分3.3グラム



清潔・安心を  
心がけています



お申込・ご相談は「あんしんすこやかセンター」又は給食センターまで

- ① 地元産・旬のものをこころがけています
- ② 管理栄養士がカロリー計算をしています
- ③ 栄養のバランスがとれています
- ④ 日替わりメニューで飽きません

## 昼食のお届け (神戸市配食サービス利用者の場合)

お届け地域	長田区内 (地域のおんしんすこやかセンターへ申し込み)
お届け日時	月曜日～土曜日 午前10:00～12:30
ご利用料金	450円～600円 (市の認定基準による)

一般 (自由契約) の昼食・夕食は、電話で申込みいただいた翌日からお届けします。

## 一般の方 昼・夕食のお届け

お届け地域	長田区・兵庫区です。その他の地域もご相談させていただきます。
お届け日時	月曜日～土曜日 午後3:00～5:00
ご利用料金	おかず+ご飯+汁 650円 おかず+ご飯 600円 おかずのみ 550円