

## 平成29年4月 献立表 宅配クックワンツウスリー

\*表示されている栄養価は、おかずのみ の栄養価となっております。

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>カロリー食 昼食</b> </div>  							1日(土)
							豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草の煮浸し 炒り卵 里芋と人参の煮物 エネルギー236kcal 食塩相当量 1.6g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
<b>さんまの塩焼き</b> 里芋、青菜のお浸し、人参 さつま揚げのおろし煮 <b>野菜炒め</b> おくらのお浸し エネルギー240kcal 食塩相当量 1.8g	鶏肉と野菜の炊き合わせ 卵とハムのマヨネーズソース和え 里芋と野菜の味噌タレ ブロッコリーのかに風味あんかけ	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花の辛子和え 豚肉と木耳の炒め物 なます	牛肉すき焼き 大根のそぼろあんかけ <b>野菜炒め</b> エビマヨネーズ	まぐろのネギ味噌かけ 小松菜のお浸し、人参 しっかりとりの花 炊き合わせ たまご焼き	ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げと青梗菜の煮浸し <b>炒り卵</b> 大豆とひじきの甘煮	<b>さんまの有馬煮</b> 筍、人参、白菜 れんこんの磯辺煮 鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草の柚子和え エネルギー249kcal 食塩相当量 1.8g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
<b>青椒肉絲</b> <b>海老ボール</b> <b>春雨のナムル</b> アスパラと炒り卵の炒め物 エネルギー244kcal 食塩相当量 1.9g	<b>赤魚の生姜煮</b> 里芋、人参、ふき わかめとイカの黄身酢和え 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 <b>うの花</b>	鶏の唐揚げ香味ソース ほうれん草炒め煮 豆腐のピリ辛そぼろあん 白菜とイタヤ貝の中華煮	<b>さわらの西京焼き</b> えび芋、キャベツ、人参 <b>青菜の中華和え</b> 牛肉とピーマンのオイスター炒め <b>揚げ茄子の煮物</b>	牛肉と春雨の中華風炒め <b>若竹煮</b> <b>野菜の豆板醤炒め</b> おくらのおかか和え	<b>白身魚のムニエル</b> ブロッコリー、ナポリタン エビとアスパラのコンソメ風味 ポテトとマッシュルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え	<b>豆腐ハンバーグ</b> 人参、れんこん、いんげん、椎茸 <b>大根の煮物</b> ほうれん草の玉子炒め 若布と胡瓜の酢の物 エネルギー232kcal 食塩相当量 1.9g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
トラウトサーモンバター醤油焼き 玉子焼き、玉葱とコーンのソテー、ブロッコリー ほうれん草と油揚げの煮浸し <b>里芋と椎茸の煮物</b> 鶏肉と野菜の炒め物 エネルギー233kcal 食塩相当量 1.7g	<b>ポークカレー</b> <b>青菜と卵の炒め物</b> <b>ツナサラダ</b> <b>煮りんご</b>	<b>まぐろの生姜醤油</b> 小松菜のお浸し さつまいもレモン煮 切干昆布と豚肉の炒り煮 <b>揚げ出し豆腐</b>	<b>親子煮</b> ほうれん草と海苔の煮浸し いかと海老の中華炒め 揚げ茄子のあんかけ	<b>さんまの塩焼き</b> 里芋、青菜のお浸し、人参 さつま揚げのおろし煮 <b>野菜炒め</b> おくらのお浸し	<b>肉じゃが</b> いんげんの生姜醤油和え イカと野菜の塩炒め <b>玉子焼き</b>	<b>さわらのトマトソース</b> 小松菜すだち和え キャベツとウインナーの炒め物 エビとアスパラのコンソメ風味 エネルギー233kcal 食塩相当量 1.6g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
<b>回鍋肉</b> <b>ゴーヤチャンプル</b> <b>塩やきそば</b> 小松菜とえのきのおかか和え エネルギー247kcal 食塩相当量 1.8g	<b>白身魚のクリーム煮</b> ほうれん草とベーコンのペンネ ナスと鶏肉のトマトソース煮 アスパラとコーンのバター風味炒め	<b>麻婆豆腐</b> <b>チキンサラダ</b> ブロッコリーとじゃが芋の炒め物 <b>海鮮塩炒め</b>	<b>さばの塩焼き</b> <b>青菜のお浸し</b> <b>かぼちゃの煮物</b> 白菜と鶏肉の中華煮 <b>ぜんまい煮</b>	<b>青椒肉絲</b> <b>海老ボール</b> <b>春雨のナムル</b> アスパラと炒り卵の炒め物	<b>赤魚の生姜煮</b> 里芋、人参、ふき わかめとイカの黄身酢和え 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 <b>うの花</b>	オムレツのミートソースがけ 小松菜と貝柱のガーリックソテー <b>鶏肉のクリーム煮</b> キャベツのコンソメ仕立て エネルギー230kcal 食塩相当量 1.6g	
30日(日)	ご注文はこちらへ・・・ ☆お弁当のご注文・取消は、 前日の17時までお受けできます☆ 宅配弁当ならおまかせ下さい！高齢者専門宅配弁当の <b>宅配クック ワンツウスリー 豊川店</b> 電話：0533-56-3005						
<b>さわらの西京焼き</b> えび芋、キャベツ、人参 <b>青菜の中華和え</b> 牛肉とピーマンのオイスター炒め <b>揚げ茄子の煮物</b> エネルギー241kcal 食塩相当量 1.9g							



## 平成29年4月 献立表 宅配クックワンツウスリー

\*表示されている栄養価は、おかずのみ の栄養価となっております。

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> <b>カロリー食 夕食</b> </div>							1日(土)
							タラのソテー彩り野菜添え ポテトコロケ 鶏肉のトマトソース煮 青菜と海老のソテー エネルギー239kcal 食塩相当量 1.9g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
<b>麻婆豆腐</b> <b>チキンサラダ</b> ブロッコリーとじゃが芋の炒め物 <b>海鮮塩炒め</b>	白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草、ナポリタン いんげんの生姜醤油和え キャベツとウィンナーの炒め物 <b>ひじきの煮物</b>	<b>八宝菜</b> チンゲン菜と赤ピーマンのソテー きのこと鶏肉の卵とじ <b>焼売</b>	トラウトサーモンホワイトソース ブロッコリーのカニ風味あんかけ ほうれん草と挽肉の炒め物 <b>豆腐のおかか和え</b>	ハンバーグおろしソース <b>人参、インゲン</b> <b>アスパラのツナ和え</b> <b>魚介のトマト煮</b> カリフラワーのカレー焼き	<b>あじの南蛮漬け</b> ブロッコリーとイカの中華あんかけ <b>キャベツの炒め物</b> <b>ニラ炒り卵</b>	チキンの香草焼きトマトソース ポテトとベーコンのソテー <b>ツナサラダ</b> きこのバター風味ソテー	
エネルギー232kcal 食塩相当量 1.2g	エネルギー243kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー242kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー233kcal 食塩相当量 1.3g	エネルギー243kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー240kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー239kcal 食塩相当量 1.8g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
<b>ぶりの照り焼き</b> 人参、大根、いんげん ぜんまいと人参の煮物 <b>豚肉の柳川風</b> ほうれん草と油揚げの煮浸し	オムレツのミートソースがけ 小松菜と貝柱のガーリックソテー <b>鶏肉のクリーム煮</b> キャベツのコンソメ仕立て	トラウトサーモンの塩焼き <b>野菜炒め、切干大根</b> 小松菜の胡麻和え マカロニの醤油炒め <b>鶏肉の旨煮</b>	<b>酢豚</b> ほうれん草ナムル <b>バンバンジー</b> ヤングコーンとえびの炒め物	<b>さばの味噌煮</b> 人参、大根 <b>菜の花のお浸し</b> 豆腐と白菜の磯辺あん <b>たまご焼き</b>	<b>筑前煮</b> 白菜とイタヤ貝の中華煮 三色ピーマンと厚揚げの味噌炒め チンゲン菜のじゃこ和え	<b>鱈の柚子おろし煮</b> いんげんの練り胡麻和え <b>炒り鶏</b> <b>ひじき煮</b>	
エネルギー252kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー230kcal 食塩相当量 1.6g	エネルギー229kcal 食塩相当量 1.1g	エネルギー250kcal 食塩相当量 1.5g	エネルギー231kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー234kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー237kcal 食塩相当量 1.4g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
<b>厚揚げと白菜の炒め物</b> <b>かぼちゃサラダ</b> 小松菜としめじのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ	<b>さわらの幽庵焼き</b> ほうれん草、人参 さつま芋と鶏肉の照り煮 <b>炒り豆腐</b> <b>胡瓜の胡麻酢和え</b>	牛肉とチンゲン菜のオイスター炒め じゃが芋とハムのカレー炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース <b>春雨のナムル</b>	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの炊き合わせ 里芋と豚肉の味噌煮 <b>五目豆</b>	<b>海老のチリソース</b> 茄子と挽肉の炒め物 ブロッコリーのたまごあん キャベツのカラフルナムル	トラウトサーモンの味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し <b>マカロニサラダ</b> <b>大根の煮物</b>	鶏肉と野菜の炊き合わせ 卵とハムのマヨネーズソース和え 里芋と野菜の味噌タレ ブロッコリーのかに風味あんかけ	
エネルギー233kcal 食塩相当量 1.4g	エネルギー240kcal 食塩相当量 1.5g	エネルギー230kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー230kcal 食塩相当量 1.6g	エネルギー243kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー236kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー246kcal 食塩相当量 1.6g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
<b>赤魚と豆腐の寄せ煮</b> <b>菜の花の辛子和え</b> 豚肉と木耳の炒め物 <b>なます</b>	<b>牛肉すき焼き</b> 大根のそぼろあんかけ <b>野菜炒め</b> <b>エビマヨネーズ</b>	<b>あじみりん焼き</b> 小松菜のお浸し、里芋 揚げ茄子の菊花あん <b>飛龍頭の煮物</b> <b>玉子焼き</b>	<b>八宝菜</b> チンゲン菜と赤ピーマンのソテー きのこと鶏肉の卵とじ <b>焼売</b>	トラウトサーモンホワイトソース ブロッコリーのカニ風味あんかけ ほうれん草と挽肉の炒め物 <b>豆腐のおかか和え</b>	<b>若鶏のカレー焼き</b> ペペロンチーノ、ブロッコリー 茄子のトマトソース煮 <b>シーフードサラダ</b> <b>青菜のソテー</b>	白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草、ナポリタン いんげんの生姜醤油和え キャベツとウィンナーの炒め物 <b>ひじきの煮物</b>	
エネルギー238kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー235kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー239kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー242kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー233kcal 食塩相当量 1.3g	エネルギー251kcal 食塩相当量 1.6g	エネルギー243kcal 食塩相当量 1.9g	
30日(日)	ご注文はこちらへ・・・						
<b>ビーフストロガノフ</b> ほうれん草とコーンのバター風味 <b>野菜とハムのソテー</b> <b>イカのマリネ</b> エネルギー249kcal 食塩相当量 1.9g	☆お弁当のご注文・取消は、 前日の17時までお受けできます☆ 宅配弁当ならおまかせ下さい！高齢者専門宅配弁当の 宅配クック ワンツウスリー 豊川店 電話：0533-56-3005						

