

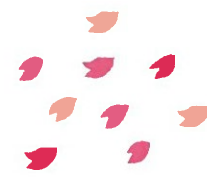
平成29年4月 献立表 宅配クックワンツウスリー

\*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。

123の健康ボリューム食



昼食



						1日(土)
						牛焼肉 いんげん 茄子と挽肉の味噌炒め 123のコールスローサラダ 高菜ちりめん かにかま入り玉子 エネルギー368kcal 食塩相当量 2.8g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
さんまの塩焼き ふきの含め煮 とりごぼう さつまいもの蜜がけ 刻みたくあん 小松菜の酢味噌和え エネルギー307kcal 食塩相当量 2.4g	ミルフィーユカツ カリフラワーのコンソメ煮 野菜と高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え 福神漬 ひじき豆 エネルギー284kcal 食塩相当量 3.2g	赤魚白醤油風味焼き 華かまぼこ 豚肉の黒胡椒焼き おかず豆 大根の漬物 湯葉入りチンゲン菜 エネルギー282kcal 食塩相当量 2.2g	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン 野菜と牛肉のオイスター炒め ささげのゴマ和え 胡瓜の醤油漬け 小豆煮 エネルギー337kcal 食塩相当量 3.4g	きのこと鶏肉のガーリックソテー ほうれん草コーンバター 高野豆腐の彩り煮 マカロニのクリーム煮 大根としその実の漬物 昆布豆 エネルギー297kcal 食塩相当量 2.9g	黄金カレイ煮付け いんげん 牛肉のおろし煮 ゆず入り芋きんとん やわらか茎わかめ 五目厚焼玉子 エネルギー322kcal 食塩相当量 2.0g	ねぎ塩チキン 青菜ピーナッツ和え 野菜とペンネのケチャップ炒め ひじきの煮物 しば漬け 123の人参マリネサラダ エネルギー406kcal 食塩相当量 3.0g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
黒毛和牛すき焼き 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ マロニー中華風 はりはり漬 めかぶの酢の物 エネルギー281kcal 食塩相当量 2.6g	ミートオムレツ 123のコールスローサラダ 牛ごぼう煮 里芋の煮っころがし 壬生菜漬け 金時豆 エネルギー318kcal 食塩相当量 2.5g	鶏ももから揚げ 花野菜のポトフ マカロニサラダ 胡瓜の生姜漬け ほうれん草のごま和え おろしポン酢 エネルギー439kcal 食塩相当量 3.5g	豚ロース肉の生姜焼き 浸し豆 小松菜とツナの煮浸し しゅうまい ゆず大根 切昆布とさつま揚げの煮物 エネルギー296kcal 食塩相当量 2.9g	さば塩焼き れんこんの甘酢漬け 白菜と青菜のそぼろあんかけ さつま芋煮 ザーサイ炒め ひじき豆 エネルギー407kcal 食塩相当量 2.2g	鶏肉のカレークリーム カリフラワーのコンソメ煮 なます 小松菜の胡麻和え 赤かぶ漬け 若布と干し海老の当座煮 エネルギー352kcal 食塩相当量 3.4g	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ キャベツとカニカマのサラダ きのこ入金平牛蒡炒め もずく酢 オクラのおかか和え エネルギー299kcal 食塩相当量 3.5g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
海老天ぶら・いか天ぶら きす天ぶら・オクラ天ぶら 菜の花の辛子和え うの花 しそ昆布 小豆煮 エネルギー364kcal 食塩相当量 2.6g	鶏肉と根菜の黒酢あん パンプキンサラダ 焼うどん 赤しそ大根 小女子の佃煮 エネルギー277kcal 食塩相当量 3.5g	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め 大葉入り豆腐団子 若竹煮 野沢菜漬け 花斗六豆 エネルギー303kcal 食塩相当量 2.6g	鶏肉のトマトソース ブロッコリーとコーンの和え物 茄子とピーマンの煮浸し 春雨サラダ あみ佃煮 わさび菜おひたし エネルギー282kcal 食塩相当量 3.3g	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 浸し豆 パスタとツナのフレンチサラダ 蓮根そぼろ ずいきの紫芋酢 モロヘイヤのお浸し エネルギー296kcal 食塩相当量 3.0g	大海老のチリソース ブロッコリーお浸し キャベツとヤングコーンの炒め物 ふきと若布の辛子酢味噌和え 高菜しょうゆ漬 金時豆 エネルギー328kcal 食塩相当量 2.6g	豚角煮 味付けチンゲン菜 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 白菜漬け 梅ごぼう エネルギー369kcal 食塩相当量 2.6g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
さば煮付け いんげん 筑前煮 切干大根 広島菜漬け ゆず風味昆布 エネルギー420kcal 食塩相当量 2.5g	麻婆豆腐 ザーサイ炒め 玉ねぎと蒸し鶏のサラダ ほっこりじゃが芋の煮っころがし 刻みたくあん うぐいす豆 エネルギー315kcal 食塩相当量 2.7g	鶏ももから揚げ カレーコロケ 野菜のスープ煮 小松菜の和え物 高菜の梅酢漬け きのことガーリック醤油ソテー エネルギー428kcal 食塩相当量 3.4g	豚キムチ マロニー中華風 ふんわりハム入りたまご ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 昆布の山椒風味 湯葉入りチンゲン菜 エネルギー372kcal 食塩相当量 3.3g	牛焼肉 青菜ピーナッツ和え 茄子とピーマンの煮浸し ポテトサラダ 赤かぶ漬け かにかま入り玉子 エネルギー345kcal 食塩相当量 3.1g	スケソウダラ煮付け ふきの含め煮 チキンときのこのバター醤油炒め 焼きそば しば漬け 根菜と大豆の五目煮 エネルギー273kcal 食塩相当量 3.2g	エビフライ 一口いかフライ ちぎり揚げの野菜あんかけ なます ずいきの煮物 中華春雨 エネルギー342kcal 食塩相当量 2.8g
30日(日)	ご注文はこちらへ..					
カツ煮 キャベツとカニカマのサラダ ささげのお浸し 胡瓜の醤油漬け 野菜のマリネ エネルギー339kcal 食塩相当量 3.4g	☆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					



# 平成29年4月 献立表 宅配クックワン・ツゥ・スリー

\*表示されている栄養価は、おかずのみ 栄養価となっております。

## 夕食

### 123の健康ボリューム食!

						1日(土)
						鶏肉のトマトソース ペペロンチーノ 蓮根練り胡麻ドレッシング うの花 赤しそ大根 わさび菜おひたし エネルギー311kcal 食塩相当量 3.4g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
豚肉ときのこの生姜醤油炒め 大根葉のお浸し ふんわりハム入りたまご 焼うどん しば漬け 小女子の佃煮 エネルギー296kcal 食塩相当量 3.5g	鶏肉と根菜の黒酢あん キャベツとカニカマのサラダ ジャンボ肉だんご 高菜しょうゆ漬 きのこのガーリック醤油ソテー	豚キムチ ザーサイ炒め 春雨サラダ 茄子とピーマンの煮浸し 壬生菜漬け 切昆布とさつま揚げの煮物 エネルギー339kcal 食塩相当量 3.0g	さば煮付け オクラのお浸し 筑前煮 ほっこりじゃが芋の煮ころがし もずく酢 蓮根のしそ和え エネルギー437kcal 食塩相当量 2.5g	豚角煮 味付けチンゲン菜 キャベツとヤングコーンの炒め物 ふきと油揚げの田舎煮 赤かぶ漬け オクラのおかか和え エネルギー316kcal 食塩相当量 2.7g	麻婆豆腐 高菜ちりめん ビッグエビのせしゅーマイ 切干大根 昆布の山椒風味 うぐいす豆 エネルギー302kcal 食塩相当量 2.9g	酢豚 ふんわりハム入りたまご エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 焼きそば あみ佃煮 モロヘイヤの辛子和え エネルギー281kcal 食塩相当量 3.5g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ヒレカツ おさつサラダ 蓮根そぼろ 高菜の梅酢漬け わさび菜おひたし エネルギー333kcal 食塩相当量 2.4g	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 カリフラワーサラダ 野菜のスープ煮 小松菜の和え物 刻みたくあん ゆず風味昆布 エネルギー322kcal 食塩相当量 3.4g	スケソウダラ煮付け 人参煮 豚肉といんげんの塩ダレ和え 豆乳入りしっとり卵の花 ずいきの紫芋酢 くり豆 エネルギー289kcal 食塩相当量 1.9g	鶏つくね焼き(金平入り) キャベツとウインナーの洋風煮 ポテトサラダ 広島菜漬け かにかま入り玉子 エネルギー311kcal 食塩相当量 3.6g	ごちそうえびフライ ほうれん草と人参の煮浸し マカロニと果物のサラダ 大根の漬物 きのこのガーリック醤油ソテー エネルギー340kcal 食塩相当量 2.4g	豚肉炙り焼き いんげん とりごぼろ ジャーマンポテト 胡瓜の醤油漬け 湯葉入りチンゲン菜 エネルギー286kcal 食塩相当量 3.2g	牛焼肉 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 123の出汁巻き玉子 野菜のおろし南蛮 白菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮 エネルギー316kcal 食塩相当量 2.2g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
白糸だらの照焼き 花形人参 牛肉とインゲンのうま煮 ジャンボ肉だんご 高菜ちりめん 中華春雨 エネルギー285kcal 食塩相当量 2.4g	麻婆茄子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ニラ玉 じゃが芋土佐煮 福神漬 ごぼろサラダ エネルギー281kcal 食塩相当量 2.7g	カツ煮 野菜と牛肉のオイスター炒め ささげのお浸し 刻みたくあん めかぶの酢の物 エネルギー313kcal 食塩相当量 3.5g	さわら塩焼き 華かまぼこ ちぎり揚げの野菜あんかけ おかず豆 しば漬け 五目厚焼玉子 エネルギー312kcal 食塩相当量 2.6g	ミートオムレツ 123のコールスローサラダ 豚肉といんげんの塩ダレ和え しゅうまい 壬生菜漬け 野菜のマリネ エネルギー309kcal 食塩相当量 2.4g	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 蒸し鶏の胡麻だれ和え ビーフン 大根としその実の漬物 かにかま入り玉子 エネルギー284kcal 食塩相当量 2.0g	鶏天ぷら おくらとひじきの和え物 小松菜とツナの煮浸し かぼちゃの田舎煮 はりはり漬 昆布豆 具入り甘酢あん(きのこ) エネルギー395kcal 食塩相当量 2.8g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のカレーマヨソース和え ブロッコリーのカニカマあんかけ マカロニのクリーム煮 やわらか茎わかめ 蓮根のしそ和え エネルギー311kcal 食塩相当量 3.2g	豚ロース肉の生姜焼き キャベツと人参の炒め ビッグエビのせしゅーマイ ささげのゴマ和え ゆず大根 切昆布とさつま揚げの煮物 エネルギー303kcal 食塩相当量 3.0g	さんまの塩焼き オクラのお浸し 回鍋肉 筍土佐煮 胡瓜の生姜漬け 春雨のレモン風味 エネルギー295kcal 食塩相当量 2.6g	ねぎ塩チキン 大根葉のお浸し 花野菜のポトフ 桜えび入り和風パスタ カラフルピクルス 黒豆 エネルギー427kcal 食塩相当量 2.2g	和風おろしソースハンバーグ カリフラワーのコンソメ煮 さつま芋煮 ほうれん草コーンバター 福神漬 めかぶの酢の物 エネルギー292kcal 食塩相当量 3.2g	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 豆腐と隠元のそぼろあん 123のコールスローサラダ たたきごぼろ オクラのおかか和え エネルギー323kcal 食塩相当量 3.3g	さわら塩焼き 華かまぼこ 蓮根練り胡麻ドレッシング 高野豆腐の彩り煮 野沢菜漬け ゆず風味昆布 エネルギー286kcal 食塩相当量 2.6g
30日(日)	ご注文はこちらへ..					
黒毛和牛すき焼き チキンボールのトマトソース うの花 しそ昆布 小松菜の酢味噌和え エネルギー289kcal 食塩相当量 3.5g	<p>☆お弁当のご注文・取消は、前日の17時までお受けできます☆</p> <p>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 ワンツゥスリー 豊川店 電話：0533-56-3005</p>					

