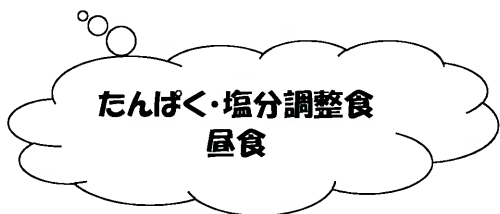


平成29年4月 献立表 宅配クックワンツウスリー

*表示されている栄養価は、ごはん 170g込み の栄養価となっております。



							1日(土)
							ホキのクリーム煮 123のコールスローサラダ 豚肉入り甘辛春雨 かにかま入り玉子 高菜ちりめん エネルギー604kcal 蛋白質13.4g カリウム351mg リン171mg 食塩相当量 1.7g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
炒り鶏 ブロッコリーのトマトソース さつまいもの蜜がけ 一口いかフライ 小松菜の酢味噌和え エネルギー620kcal 蛋白質12.9g カリウム515mg リン193mg 食塩相当量 1.6g	カレイのムニエル <small>ベベロンターノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ</small> ポテトコロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート エネルギー583kcal 蛋白質14.3g カリウム427mg リン177mg 食塩相当量 1.2g	豚肉入り和風春雨 おかず豆 鶏肉の玉子とじ 湯葉入りチンゲン菜 エネルギー573kcal 蛋白質14.2g カリウム402mg リン187mg 食塩相当量 1.6g	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 小豆煮 野菜のスープ煮 ささげのゴマ和え エネルギー572kcal 蛋白質11.7g カリウム403mg リン147mg 食塩相当量 1.9g	豚肉の黒酢炒め マカロニのクリーム煮 根菜の香味炒め 大根葉のお浸し 昆布豆 エネルギー602kcal 蛋白質13.6g カリウム432mg リン188mg 食塩相当量 1.8g	麻婆茄子 ゆず入り芋きんとん ちぎり揚げの野菜あんかけ やわらか茎わかめ エネルギー598kcal 蛋白質9.5g カリウム293mg リン109mg 食塩相当量 1.4g	鶏肉のスイートチリソース ひじきの煮物 あじフライ しば漬け エネルギー580kcal 蛋白質13.1g カリウム472mg リン163mg 食塩相当量 1.7g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
牛肉のすき煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 豚しゃぶと玉ねぎの梅しそソース はりはり漬 エネルギー605kcal 蛋白質13.4g カリウム396mg リン168mg 食塩相当量 1.9g	豚肉と油揚げの炒め煮 金時豆 里芋の煮ころがし 味付いんげん 壬生菜漬け エネルギー577kcal 蛋白質12.7g カリウム471mg リン175mg 食塩相当量 1.3g	チキンボールケチャップ炒め マカロニサラダ 中華あんかけ玉子 ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬け エネルギー573kcal 蛋白質11.9g カリウム312mg リン147mg 食塩相当量 1.9g	麻婆豆腐 おさつサラダ れんこんの黒酢炒め 胡瓜の胡麻和え エネルギー584kcal 蛋白質12.6g カリウム539mg リン222mg 食塩相当量 1.9g	ホキのクリーム煮 ひじき豆 チンジャオロース ザーサイ炒め エネルギー584kcal 蛋白質14.3g カリウム536mg リン193mg 食塩相当量 1.5g	鶏唐揚げの黒酢あんかけ チンゲン菜のきのこ和え いかと大根の煮物 かぼちゃサラダ エネルギー585kcal 蛋白質12.5g カリウム533mg リン182mg 食塩相当量 1.7g	豚肉のバターしょうゆ ハッシュドビーフ パスタとツナのフレンチサラダ オクラのおかか和え もずく酢 エネルギー617kcal 蛋白質12.4g カリウム386mg リン163mg 食塩相当量 1.6g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
白身魚の野菜あんかけ うの花 コロコロじゃが芋と人参の煮物 ちんげん菜のお浸し エネルギー573kcal 蛋白質11.9g カリウム438mg リン158mg 食塩相当量 1.6g	肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し エネルギー582kcal 蛋白質12.2g カリウム499mg リン161mg 食塩相当量 1.7g	鶏竜田の中華あん 若竹煮 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 野沢菜漬け エネルギー570kcal 蛋白質14.1g カリウム526mg リン208mg 食塩相当量 1.7g	豚肉と白菜の豆板醤炒め わさび菜おひたし 春雨サラダ カレーコロッケ あみ佃煮 エネルギー626kcal 蛋白質10.3g カリウム353mg リン136mg 食塩相当量 1.6g	鶏肉のカレーソース モロヘイヤのお浸し 蓮根そぼろ 和風温野菜サラダ ずいきの紫芋酢 エネルギー570kcal 蛋白質12.0g カリウム476mg リン177mg 食塩相当量 1.9g	白身魚のマヨネーズ炒め ふきと若布の辛子酢味噌和え 五目揚げ豆腐 金時豆 高菜しょうゆ漬 エネルギー626kcal 蛋白質12.9g カリウム393mg リン175mg 食塩相当量 1.9g	牛肉のすき煮 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と蒸し鶏のカレーソース 梅ごぼう エネルギー595kcal 蛋白質14.1g カリウム407mg リン178mg 食塩相当量 1.8g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
白身魚のチーズパン粉焼き コールスローサラダ 揚げレンコンの黒酢炒め 桃のコンポート エネルギー596kcal 蛋白質13.8g カリウム429mg リン200mg 食塩相当量 1.6g	コーンたっぷりフライ キャベツ畑の一口コロッケ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ほっこりじゃが芋の煮ころがし れんこんの紫芋酢 うぐいす豆 エネルギー595kcal 蛋白質12.6g カリウム408mg リン175mg 食塩相当量 1.8g	筑前煮 じゃがいももち 春雨炒め(チンゲン菜入り) カリフラワーの香味ソースかけ エネルギー586kcal 蛋白質13.7g カリウム515mg リン228mg 食塩相当量 1.6g	ロールキャベツ 長芋の和え物 蓮根の胡麻マヨネーズ ニラとしいたけのソテー エネルギー580kcal 蛋白質12.3g カリウム547mg リン169mg 食塩相当量 1.7g	カレイのみぞれがけ ビーフン 牛肉と青梗菜のオイスター炒め もやしとにらの中華和え エネルギー586kcal 蛋白質14.2g カリウム509mg リン190mg 食塩相当量 1.9g	鶏竜田揚げの梅肉風 根菜と大豆の五目煮 123の出汁巻き玉子 焼きそば 大根葉のお浸し エネルギー574kcal 蛋白質13.9g カリウム331mg リン172mg 食塩相当量 1.9g	さばの照り焼き たけのこの甘辛炒め 春雨の中華和え かぼちゃとレーズンのバター風味 エネルギー604kcal 蛋白質13.8g カリウム541mg リン200mg 食塩相当量 1.9g	
30日(日)	ご注文はこちらへ..						
豚肉の黒酢炒め とりごぼう ささげのお浸し ぶりの揚げ煮 胡瓜の醤油漬け エネルギー594kcal 蛋白質14.2g カリウム365mg リン162mg 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						



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、ごはん 170g込み の栄養価となっております。

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> <p>たんぱく・塩分調整食 夕食</p> </div> 						<p>1日(土)</p> <p>海老とピーマンの塩炒め さつま芋のバターソテー 中華風パスタ チンゲン菜の和え物</p> <p>エネルギー584kcal 蛋白質13.2g カリウム443mg リン180mg 食塩相当量 1.8g</p>
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
<p>豚肉の南蛮漬け 蒸し鶏の胡麻だれ和え 焼うどん 小女子の佃煮 しば漬け</p> <p>エネルギー577kcal 蛋白質14g カリウム353mg リン220mg 食塩相当量 1.8g</p>	<p>鶏竜田揚げの梅肉風 きのこのガーリック醤油ソテー ジャンボ肉だんご 味付いんげん 高菜しょうゆ漬</p> <p>エネルギー592kcal 蛋白質13.1g カリウム433mg リン163mg 食塩相当量 1.8g</p>	<p>白身魚の野菜あんかけ 茄子とピーマンの煮浸し 切昆布とさつま揚げの煮物 えびフリッター 壬生菜漬け</p> <p>エネルギー591kcal 蛋白質11.1g カリウム407mg リン153mg 食塩相当量 1.7g</p>	<p>鶏肉のカレーソース 蓮根のしそ和え ほっこりじゃが芋の煮ころがし 青菜ピーナッツ和え もずく酢</p> <p>エネルギー584kcal 蛋白質9.9g カリウム429mg リン146mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>白身魚のマヨネーズ炒め 回鍋肉 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ふきと油揚げの田舎煮 赤かぶ漬け</p> <p>エネルギー601kcal 蛋白質14.1g カリウム365mg リン172mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>豚肉と野菜の生姜醤油 野菜と蒸し鶏のカレーソース 切干大根 れんこんの紫芋酢 うぐいす豆</p> <p>エネルギー581kcal 蛋白質13.2g カリウム485mg リン175mg 食塩相当量 1.3g</p>	<p>ホキの南蛮漬け風 焼きそば お煮 あみ佃煮</p> <p>エネルギー599kcal 蛋白質13.1g カリウム349mg リン165mg 食塩相当量 1.8g</p>
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
<p>豆腐ハンバーグ たけのこきんぴら コールスローサラダ さつま芋のリンゴ煮</p> <p>エネルギー589kcal 蛋白質14.1g カリウム461mg リン185mg 食塩相当量 1.5g</p>	<p>トラウトサーモンの塩焼き 茄子とピーマンの揚げ浸し くず切りと野菜の炒め物 じゃがいものバター風味</p> <p>エネルギー589kcal 蛋白質13.4g カリウム503mg リン186mg 食塩相当量 1.5g</p>	<p>豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのこのソテー ゆず大根</p> <p>エネルギー589kcal 蛋白質12.5g カリウム545mg リン189mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>鶏肉と玉葱の中華みそ煮 ポテトサラダ ナポリタン かにかま入り玉子 広島菜漬け</p> <p>エネルギー588kcal 蛋白質14.0g カリウム334mg リン170mg 食塩相当量 1.8g</p>	<p>豚肉のかば焼き風 豆腐の中華あん マカロニと果物のサラダ きのこのガーリック醤油ソテー 大根の漬物</p> <p>エネルギー578kcal 蛋白質12.3g カリウム327mg リン153mg 食塩相当量 1.7g</p>	<p>カレイのマヨネーズ焼き ツイストマカロニ、ブロッコリー 野菜のトマト煮 里芋の揚げ煮 白菜の塩昆布和え</p> <p>エネルギー586kcal 蛋白質14.1g カリウム548mg リン195mg 食塩相当量 1.6g</p>	<p>鶏竜田の照り焼き 枝豆とコーンの洋風煮 豆腐と隠元のそぼろあん 野菜のおろし南蛮 白菜漬け</p> <p>エネルギー574kcal 蛋白質12.1g カリウム386mg リン161mg 食塩相当量 1.7g</p>
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
<p>豚肉のさっぱり胡麻和え 野菜のスープ煮 ジャンボ肉だんご 中華春雨 高菜ちりめん</p> <p>エネルギー625kcal 蛋白質13.7g カリウム375mg リン174mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ごぼうサラダ 鶏肉の玉子とじ 福神漬</p> <p>エネルギー606kcal 蛋白質13.8g カリウム380mg リン165mg 食塩相当量 1.7g</p>	<p>ぶりの照り焼き いんげんのピーナッツ和え 里芋の味噌煮 桃のカラフルコンポート</p> <p>エネルギー597kcal 蛋白質13.5g カリウム517mg リン159mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>海老のオーロラソース おかず豆 五目厚焼玉子 大根菜のお浸し しば漬け</p> <p>エネルギー576kcal 蛋白質14.1g カリウム385mg リン199mg 食塩相当量 1.6g</p>	<p>豚肉入り和風春雨 野菜のマリネ 鶏肉のクリーム煮 壬生菜漬け</p> <p>エネルギー599kcal 蛋白質14.2g カリウム365mg リン173mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>炒り鶏 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ビーフン かにかま入り玉子 大根としその実の漬物</p> <p>エネルギー576kcal 蛋白質13.6g カリウム409mg リン181mg 食塩相当量 1.8g</p>	<p>豚肉と油揚げの炒め煮 昆布豆 かぼちゃの田舎煮 根菜の香味炒め はりはり漬</p> <p>エネルギー577kcal 蛋白質12.6g カリウム544mg リン181mg 食塩相当量 1.4g</p>
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
<p>ポテトとチキンのトマト煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ マカロニのクリーム煮 蓮根のしそ和え やわらか茎わかめ</p> <p>エネルギー572kcal 蛋白質11.6g カリウム383mg リン158mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>チャプチェ お麩の玉子とじ ささげのゴマ和え 切昆布とさつま揚げの煮物 ゆず大根</p> <p>エネルギー574kcal 蛋白質10.3g カリウム357mg リン133mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>トラウトサーモンのムニエル 人参、ブロッコリー、カリフラワー 茄子のトマトソース くずきりのサラダ 洋なしのコンポート</p> <p>エネルギー589kcal 蛋白質13.9g カリウム389mg リン183mg 食塩相当量 0.9g</p>	<p>鶏肉のスイートチリソース 中華あんかけ玉子 アスパラと牛肉のオイスター炒め カラフルピクルス</p> <p>エネルギー603kcal 蛋白質12.8g カリウム394mg リン173mg 食塩相当量 1.9g</p>	<p>ハンバーグデミソース パスタ、ブロッコリー、人参 野菜炒め ポテトサラダ えびとアスパラのコンソメ風味</p> <p>エネルギー602kcal 蛋白質13.6g カリウム508mg リン192mg 食塩相当量 1.5g</p>	<p>豚肉のバターしょうゆ 123のコールスローサラダ オクラのおかか和え メンチカツ たたきごぼう</p> <p>エネルギー619kcal 蛋白質11.9g カリウム385mg リン161mg 食塩相当量 1.5g</p>	<p>鶏肉のトマトソース煮 チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ りんごの蜜煮</p> <p>エネルギー605kcal 蛋白質13.4g カリウム475mg リン173mg 食塩相当量 1.2g</p>
30日(日)	ご注文はこちらへ..					
<p>ホキのクリーム煮 うの花 キャベツとウインナーの洋風煮 小松菜の酢味噌和え</p> <p>エネルギー583kcal 蛋白質13.0g カリウム398mg リン184mg 食塩相当量 1.9g</p>	<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 宅配クックワンツウスリー 豊川店 電話：0533-56-3005</p>					

