



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="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> やわらか食 昼 </div>  </div>						1日(土)
						八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ <small>エネルギー145kcal 食塩相当量 0.9g</small>
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
カレイの煮付け ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート <small>エネルギー170kcal 食塩相当量 1.2g</small>	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 <small>鮭と菜の花のみぞれあん</small> スイーツポテト <small>エネルギー190kcal 食塩相当量 1.2g</small>	<small>鮭と帆立風味の白ワインソース</small> 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> プリン <small>エネルギー219kcal 食塩相当量 1.5g</small>	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 <small>ブロッコリーの胡麻和え</small> みたらし団子 <small>エネルギー227kcal 食塩相当量 1.5g</small>	<small>めめけのバター醤油風味</small> 麻婆茄子 菜の花の辛子和え <small>鶏団子のクリームソース</small> <small>洋梨のフランボワーズ風味</small> <small>エネルギー194kcal 食塩相当量 0.9g</small>	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイーツポテト <small>エネルギー182kcal 食塩相当量 0.7g</small>	たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> 里芋の煮物 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small> <small>エネルギー159kcal 食塩相当量 1.2g</small>
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート <small>エネルギー206kcal 食塩相当量 1.4g</small>	<small>カレイのおろしソース</small> コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け <small>エネルギー174kcal 食塩相当量 1.6g</small>	麻婆豆腐 <small>カリフラワーのサラダ</small> インゲンの白和え 野菜の含め煮 あんずのシロップ煮 <small>エネルギー131kcal 食塩相当量 0.9g</small>	<small>いわしのつみれ焼き</small> 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース たくあん <small>エネルギー151kcal 食塩相当量 2.0g</small>	チキントマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋 <small>エネルギー161kcal 食塩相当量 0.8g</small>	ほっけの塩焼き <small>じゃが芋のツナマヨ和え</small> <small>白菜と豚肉のピリ辛炒め</small> 炒り豆腐 あんずのシロップ煮 <small>エネルギー154kcal 食塩相当量 0.7g</small>	ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ <small>エネルギー164kcal 食塩相当量 0.8g</small>
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
いわしの梅ソース ふるふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイーツポテト <small>エネルギー169kcal 食塩相当量 1.0g</small>	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 <small>ブロッコリーの胡麻和え</small> みたらし団子 <small>エネルギー227kcal 食塩相当量 1.5g</small>	<small>めめけの照り煮</small> エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え <small>茹で豚の酢味噌かけ</small> コーヒープリン <small>エネルギー170kcal 食塩相当量 1.0g</small>	<small>鶏肉と野菜のカレーソース</small> <small>海老とホウレン草のトマトソース</small> <small>ごぼうの明太マヨネーズ</small> 五目豆 あんずのシロップ煮 <small>エネルギー191kcal 食塩相当量 1.0g</small>	<small>カレイのおろしソース</small> コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け <small>エネルギー174kcal 食塩相当量 1.6g</small>	カツ煮 五目豆 <small>ブロッコリーの中華あんかけ</small> <small>海老とホウレン草のトマトソース</small> きんとん <small>エネルギー198kcal 食塩相当量 1.1g</small>	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し <small>鶏団子のクリームソース</small> <small>じゃが芋の磯辺和え</small> コーヒープリン <small>エネルギー168kcal 食塩相当量 0.9g</small>
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
からあげ 金平レンコン <small>ブロッコリーの胡麻和え</small> ロールキャベツ かぼちゃプリン <small>エネルギー194kcal 食塩相当量 1.3g</small>	<small>めめけのバター醤油風味</small> 麻婆茄子 菜の花の辛子和え <small>鶏団子のクリームソース</small> <small>洋梨のフランボワーズ風味</small> <small>エネルギー194kcal 食塩相当量 0.9g</small>	八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え <small>キャベツのカレーマリネ</small> バナナチョコ <small>エネルギー145kcal 食塩相当量 0.9g</small>	たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> 里芋の煮物 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small> <small>エネルギー159kcal 食塩相当量 1.2g</small>	牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき たくあん <small>エネルギー220kcal 食塩相当量 2.2g</small>	いわしの梅ソース ふるふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイーツポテト <small>エネルギー169kcal 食塩相当量 1.0g</small>	<small>豚肉の味噌和え(回鍋肉風)</small> <small>ごぼうの明太マヨネーズ</small> <small>じゃが芋の磯辺和え</small> <small>エビのチリソース煮</small> たくあん <small>エネルギー175kcal 食塩相当量 1.6g</small>
30日(日)	ご注文はこちらへ・・・					
ほっけの柚子こし 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 <small>そら豆とカリフラワーのソテー</small> 大学芋 <small>エネルギー134kcal 食塩相当量 1.2g</small>	☆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、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;"> やわらか食 夕食 </div>						1日(土)
						鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン エネルギー168kcal 食塩相当量 0.9g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け エネルギー194kcal 食塩相当量 1.5g	めぬけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン エネルギー170kcal 食塩相当量 1.0g	チキントマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋 エネルギー161kcal 食塩相当量 0.8g	ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮 エネルギー154kcal 食塩相当量 0.7g	カツ煮 五目豆 ブロッコリーの中華あんかけ 海老とホウレン草のトマトソース きんとん エネルギー198kcal 食塩相当量 1.1g	さばの生姜煮 豚肉と野菜の炒め 小松菜と菊花のお浸し 筍の煮物 人参プリン エネルギー166kcal 食塩相当量 1.2g	ミートローフ ホワйтアスパラガスのサラダ そら豆とカリフラワーのソテー ふろふき大根 野沢菜漬け エネルギー150kcal 食塩相当量 1.2g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
鮭かつまヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋 エネルギー184kcal 食塩相当量 1.1g	チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン エネルギー207kcal 食塩相当量 1.0g	たらの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランポワーズ風味 エネルギー158kcal 食塩相当量 1.2g	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅 エネルギー208kcal 食塩相当量 1.2g	鮭カツレツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン エネルギー156kcal 食塩相当量 1.1g	牛肉のオイスター炒め コロツケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき たくあん エネルギー220kcal 食塩相当量 2.2g	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋 エネルギー162kcal 食塩相当量 0.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ エネルギー199kcal 食塩相当量 1.2g	ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋 エネルギー134kcal 食塩相当量 1.2g	味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け エネルギー194kcal 食塩相当量 1.5g	鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト エネルギー189kcal 食塩相当量 1.3g	ビーフストロガノフ 椎茸の旨煮 チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 洋梨のフランポワーズ風味 エネルギー167kcal 食塩相当量 0.7g	いわしのつみれ焼き 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース たくあん エネルギー151kcal 食塩相当量 2.0g	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん エネルギー226kcal 食塩相当量 1.7g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅 エネルギー205kcal 食塩相当量 1.2g	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート エネルギー171kcal 食塩相当量 1.5g	鮭かつまヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋 エネルギー184kcal 食塩相当量 1.1g	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト エネルギー182kcal 食塩相当量 0.7g	さばの生姜煮 豚肉と野菜の炒め 小松菜と菊花のお浸し 筍の煮物 人参プリン エネルギー166kcal 食塩相当量 1.2g	ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ エネルギー164kcal 食塩相当量 0.8g	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン エネルギー219kcal 食塩相当量 1.5g
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 宅配クック ワンツウスリー 豊川店 電話：0533-56-3005					
豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子 エネルギー227kcal 食塩相当量 1.5g						

