

普通食

昼食

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。



27日

春の行楽弁当



1日(土)
若鶏の照焼き
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500kcal
食塩相当量 1.5g

Table with 7 columns (days) and 4 rows of menu items, including energy and salt content for each dish.

30日(日)
ぶりの揚げ煮
ささげのお浸し
とりごぼう
野菜のマリネ
胡瓜の醤油漬け
エネルギー488kcal
食塩相当量 1.8g

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



普通食

夕食

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) さば田楽味噌焼 れんこんの甘酢漬け うの花 肉入り野菜炒め わさび菜おひたし 赤しそ大根 エネルギー542kcal 食塩相当量 1.5g
						8日(土) お煮め 焼きそば 123の出汁巻き玉子 モロヘイヤの辛子和え あみ佃煮 エネルギー456kcal 食塩相当量 2.0g
2日(日) 麻婆豆腐 焼うどん 蒸し鶏の胡麻だれ和え 小女子の佃煮 しば漬け エネルギー475kcal 食塩相当量 2.3g	3日(月) 黄金カレイ煮付け 味付いんげん ジャンボ肉だんご コロコロじゃが芋と人参の煮物 きのこのガーリック醤油ソテー 高菜しょうゆ漬 エネルギー493kcal 食塩相当量 2.0g	4日(火) えびフリッター 茄子とピーマンの煮浸し パスタとツナのフレンチサラダ 切昆布とさつま揚げの煮物 壬生菜漬け エネルギー555kcal 食塩相当量 1.6g	5日(水) 天然ぶり照焼き 青菜ピーナッツ和え ほっこりじゃが芋の煮ころがし 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 蓮根のしそ和え もずく酢 エネルギー516kcal 食塩相当量 2.0g	6日(木) 回鍋肉 ふきと油揚げの田舎煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) オクラのおかか和え 赤かぶ漬け エネルギー480kcal 食塩相当量 2.0g	7日(金) さわら西京焼き れんこんの紫芋酢 切干大根 野菜と蒸し鶏のカレーソース うぐいす豆 昆布の山椒風味 エネルギー491kcal 食塩相当量 1.7g	
9日(日) さば塩焼き 花形人参 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 わさび菜おひたし 高菜の梅酢漬け エネルギー538kcal 食塩相当量 2.0g	10日(月) デミグラスソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 ゆず風味昆布 刻みたくあん エネルギー469kcal 食塩相当量 2.6g	11日(火) 八宝菜 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め くり豆 ずいきの紫芋酢 筍とグリーンピースの混ぜ御飯 エネルギー480kcal 食塩相当量 2.3g	12日(水) 若鶏の唐揚げ ナポリタン ポテトサラダ 野菜と高野豆腐の煮物 かにかま入り玉子 広島菜漬け エネルギー524kcal 食塩相当量 2.0g	13日(木) ホキ西京焼き 味ごぼう マカロニと果物のサラダ 豆腐の中華あん きのこのガーリック醤油ソテー 大根の漬物 エネルギー436kcal 食塩相当量 1.6g	14日(金) 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト さつま揚げと野菜の煮物 湯葉入りチンゲン菜 胡瓜の醤油漬け エネルギー533kcal 食塩相当量 3.0g	
16日(日) 酢豚 ジャンボ肉だんご 野菜のスープ煮 中華春雨 高菜ちりめん エネルギー504kcal 食塩相当量 2.3g	17日(月) エビフライ じゃが芋土佐煮 鶏肉の玉子とじ ごぼうサラダ 福神漬 エネルギー533kcal 食塩相当量 1.4g	18日(火) ふんわり豆腐ハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し ブロッコリーのトマトソース めかぶの酢の物 刻みたくあん エネルギー460kcal 食塩相当量 2.8g	19日(水) いわしかつお節煮 大根葉のお浸し おかず豆 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 五目厚焼玉子 しば漬け エネルギー516kcal 食塩相当量 2.4g	20日(木) 麻婆茄子 しゅうまい 鶏肉のクリーム煮 野菜のマリネ 壬生菜漬け エネルギー533kcal 食塩相当量 1.8g	21日(金) あじ塩焼き 人参煮 ビーフン 畑のお肉とキャベツの味噌炒め かにかま入り玉子 大根としその実の漬物 エネルギー461kcal 食塩相当量 2.0g	
23日(日) えびカツ マカロニのクリーム煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 蓮根のしそ和え やわらか莖わかめ エネルギー520kcal 食塩相当量 2.4g	24日(月) 炭火焼き鳥 ささげのゴマ和え お麩の玉子とじ 切昆布とさつま揚げの煮物 ゆず大根 エネルギー456kcal 食塩相当量 1.9g	25日(火) メバル塩焼き ちんげん菜のお浸し 筍土佐煮 チキンボールのトマトソース 春雨のレモン風味 胡瓜の生姜漬け エネルギー460kcal 食塩相当量 2.0g	26日(水) アスパラと牛肉のオイスター炒め 桜えび入り和風パスタ 中華あんかけ玉子 黒豆 カラフルピクルス エネルギー504kcal 食塩相当量 1.7g	27日(木) さば煮付け 花形人参 ほうれん草コーンバター 花野菜のポトフ めかぶの酢の物 福神漬 エネルギー517kcal 食塩相当量 2.2g	28日(金) メンチカツ 123のコールスローサラダ 豆腐の中華あん オクラのおかか和え たたきごぼう エネルギー576kcal 食塩相当量 2.2g	
30日(日) 和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 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 しそ昆布 エネルギー493kcal 食塩相当量 2.9g	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					

