



平成29年5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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	鶏竜田の照り焼き さつま揚げと野菜の煮物 麻婆豆腐 壬生菜漬け	白身魚の野菜あんかけ 野菜のスープ煮 ジャンボ肉だんご ちんげん菜のお浸し ごぼうサラダ	豚肉のさっぱり胡麻和え 茄子と挽肉の味噌炒め パンプキンサラダ 五目厚焼玉子 高菜ちりめん	炒り鶏 昆布豆 桜えび入り和風パスタ 胡瓜の生姜漬け	海老のオーロラソース ふきと油揚げの田舎煮 春雨のレモン風味 若鶏の唐揚げ はりはり漬	豚肉と白菜の豆板醤炒め 中華あんかけ玉子 野菜のおろし南蛮 蓮根のしそ和え 青菜ピーナツ和え
	エネルギー579kcal 蛋白質13.9g カリウム344mg リン161mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー621kcal 蛋白質13.6g カリウム414mg リン161mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー622kcal 蛋白質12.9g カリウム450mg リン195mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー587kcal 蛋白質13.9g カリウム433mg リン195mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー599kcal 蛋白質11.8g カリウム366mg リン155mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー573kcal 蛋白質10.9g カリウム313mg リン159mg 食塩相当量 1.8g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
チキンボールケチャップ炒め めかぶの酢の物 豚肉といんげんの塩ダレ和え 福神漬	コロッケ キャベツと人参の炒め しゅうまい 鶏肉の玉子とじ 野沢菜漬け 揚げ物ソース	酢豚 菜の花のお浸し ポテトとベーコンのソテー 春雨サラダ	鶏肉のカレーソース ゆず入り芋きんとん パスタとツナのフレンチサラダ 小松菜の酢味噌和え 大根としその実の漬物	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	鶏肉のスイートチリソース 蒸し鶏の胡麻だれ和え マカロニのクリーム煮 かにかま入り玉子 しそ昆布	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 茄子とピーマンの煮浸し 牛肉のおろし煮 切昆布とさつま揚げの煮物
エネルギー590kcal 蛋白質11.7g カリウム313mg リン140mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー591kcal 蛋白質14.2g カリウム412mg リン171mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー580kcal 蛋白質12.6g カリウム465mg リン167mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー616kcal 蛋白質11.6g カリウム407mg リン158mg 食塩相当量 1.4g	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	エネルギー599kcal 蛋白質14.1g カリウム476mg リン194mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー623kcal 蛋白質13.2g カリウム408mg リン151mg 食塩相当量 1.9g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
豚肉と野菜の生姜醤油 小松菜の胡麻和え 背開きエビフライ 123の人参マリネサラダ タルタルソース	ホキのクリーム煮 野菜と高野豆腐の煮物 ナポリタン ひじきの煮物 花斗六豆	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	白身魚の野菜あんかけ 回鍋肉 ジャーマンポテト わさび菜おひたし 高菜の梅酢漬け	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	コーンたっぷりフライ キャベツ畑の一口コロッケ 小松菜の和え物 麻婆茄子 もずく酢	鶏肉と玉葱の中華みそ煮 肉団子のカレー煮 じゃが芋土佐煮 ごぼうサラダ 大根菜のお浸し
エネルギー619kcal 蛋白質13.9g カリウム315mg リン179mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー585kcal 蛋白質13.5g カリウム539mg リン193mg 食塩相当量 1.8g	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	エネルギー575kcal 蛋白質14.0g カリウム495mg リン173mg 食塩相当量 1.7g	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	エネルギー580kcal 蛋白質13.3g カリウム302mg リン146mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー593kcal 蛋白質13.7g カリウム442mg リン178mg 食塩相当量 1.7g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚肉と白菜の豆板醤炒め マカロニと果物のサラダ 卵と木耳の彩り炒め オクラのおかか和え	ホキの南蛮漬け風 豆乳入りしっとり卵の花 コロコロじゃが芋と人参の煮物 はりはり漬	炒り鶏 かぼちゃの田舎煮 パスタとツナのフレンチサラダ 五目厚焼玉子 赤かぶ漬け	豚肉のかば焼き風 ポテトサラダ キャベツとウインナーの洋風煮 壬生菜漬け	ホキのクリーム煮 野菜のおろし南蛮 豚肉とがんもの含め煮 蓮根のしそ和え	ビーフストロガノフ カリフラワーのマリネ キャベツと干しえびのスパゲティ アスパラとコーンのバター風味ソテー	豚肉のさっぱり胡麻和え うぐいす豆 厚揚げといんげんの煮物 カラフルピクルス
エネルギー584kcal 蛋白質11.0g カリウム311mg リン135mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー624kcal 蛋白質11.6g カリウム466mg リン166mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー599kcal 蛋白質13.1g カリウム459mg リン181mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー592kcal 蛋白質12.3g カリウム414mg リン174mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー586kcal 蛋白質12.8g カリウム339mg リン170mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー593kcal 蛋白質14.3g カリウム499mg リン189mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー587kcal 蛋白質14.2g カリウム460mg リン216mg 食塩相当量 1.4g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">たんぱく・塩分調整食 昼食</p> </div> 		
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	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	白身魚の野菜あんかけ しゅうまい 畑のお肉とキャベツの味噌炒め オクラのおかか和え 刻みたくあん	豚肉のバターしょうゆ 花野菜のポトフ ささげのお浸し 大葉香るささみカツ しば漬け 揚げ物ソース			
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	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	エネルギー576kcal 蛋白質13.4g カリウム438mg リン174mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー622kcal 蛋白質13.5g カリウム418mg リン165mg 食塩相当量 1.9g			

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



平成29年5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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	豚肉と野菜の生姜醤油 さつまいもの蜜がけ エビチリソース 大根の漬物	鶏肉と玉葱の中華みそ煮 マカロニサラダ 豚肉の黒胡椒焼き 若布と干し海老の当座煮	ホキの南蛮漬け風 花斗六豆 豚肉入り甘辛春雨 刻みたくあん	豚肉とじゃが芋の煮物 がんと野菜の含め煮 ブロッコリーとコーンの和え物 かにかま入り玉子 やわらか茎わかめ	鶏竜田の中華あん 小豆煮 豆乳入りしっとり卵の花 味付いんげん もずく酢	あじの甘酢漬け さつまいものグラッセ キャベツとコーンのサラダ チンゲン菜の中華煮
	エネルギー608kcal 蛋白質11.8g カリウム390mg リン149mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー612kcal 蛋白質14.3g カリウム341mg リン180mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー609kcal 蛋白質11.3g カリウム358mg リン159mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー580kcal 蛋白質13.3g カリウム358mg リン173mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー581kcal 蛋白質12.1g カリウム394mg リン169mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー581kcal 蛋白質14.3g カリウム516mg リン199mg 食塩相当量 1.3g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
チャプチェ 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 根菜と大豆の五目煮	鶏肉の照り焼き ナポリタン、小松菜のコンソメ風 れんこん金平 野菜の中華炒め いんげん胡麻和え	白身魚の磯辺揚げ 揚げ茄子煮 春雨の中華炒め 野菜の煮物 金平ごぼう	野菜と豚バラのクリーム煮 蓮根そぼろ 春巻き きのこのガーリック醤油ソテー 壬生菜漬け	たららの唐揚げ野菜あんかけ 小松菜のナムル ポテトコロッケ マカロニサラダ ブロッコリー	豚肉入り和風春雨 花野菜のポトフ エリンギと蒟蒻の旨辛炒め ごぼうサラダ 高菜ちりめん	白身魚のマヨネーズ炒め 野菜のスープ煮 マロニー中華風 金時豆 ずいきの煮物
エネルギー591kcal 蛋白質11.4g カリウム302mg リン147mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー588kcal 蛋白質14.1g カリウム460mg リン202mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー586kcal 蛋白質13.5g カリウム478mg リン173mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー596kcal 蛋白質11.3g カリウム384mg リン164mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー589kcal 蛋白質14.3g カリウム465mg リン206mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー579kcal 蛋白質10.0g カリウム423mg リン160mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー571kcal 蛋白質10.9g カリウム415mg リン153mg 食塩相当量 1.9g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
鶏竜田の照り焼き 123のコールスローサラダ 123の出汁巻き玉子 湯葉入りチンゲン菜 はりはり漬	豚肉の南蛮漬け ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ちぎり揚げの野菜あんかけ 梅ごぼう	鶏肉の味噌煮 かぼちゃの煮物 くずきりサラダ いんげん胡麻和え	豚肉と油揚げの炒め煮 焼うどん 野菜と蒸し鶏のカレーソース うぐいす豆	さばの塩焼き 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	牛肉のすき煮 さつまい煮 中華あんかけ玉子 ちんげん菜のお浸し 福神漬	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
エネルギー593kcal 蛋白質12.4g カリウム369mg リン179mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー570kcal 蛋白質11.7g カリウム379mg リン139mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー594kcal 蛋白質13.4g カリウム494mg リン189mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー586kcal 蛋白質14.0g カリウム320mg リン171mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー592kcal 蛋白質13.6g カリウム487mg リン202mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー580kcal 蛋白質11.2g カリウム396mg リン159mg 食塩相当量 1.4g	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
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
海老のオーロラソース ふきと若布の辛子酢味噌和え 五目揚げ豆腐 きのこのガーリック醤油ソテー 刻みたくあん	チャプチェ なます 野菜と牛肉のオイスター炒め めかぶの酢の物	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふんわりナゲット	鶏竜田揚げの梅肉風 畑のお肉の旨煮 桜えび入り和風パスタ 小松菜の酢味噌和え	豚肉の辛みそ炒め ブロッコリーのトマトソース ひじきの煮物 花斗六豆 高菜の梅酢漬け	鶏竜田の照り焼き 春雨サラダ 豆腐の中華あん 大根としその実の漬物	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
エネルギー617kcal 蛋白質10.8g カリウム294mg リン151mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー584kcal 蛋白質10.9g カリウム358mg リン146mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー580kcal 蛋白質13.7g カリウム376mg リン166mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー570kcal 蛋白質13.5g カリウム365mg リン163mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー570kcal 蛋白質11.9g カリウム549mg リン164mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー587kcal 蛋白質12.3g カリウム284mg リン150mg 食塩相当量 1.7g	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
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">たんぱく・塩分調整食 夕食</p> </div> 		
豚肉と野菜の生姜醤油 ひじき豆 ハッシュドビーフ 広島菜漬け	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 野菜と蒸し鶏のカレーソース ニラ玉 ごぼうサラダ しそ昆布	鶏肉のスイートチリソース 高野豆腐の含め煮 マカロニのクリーム煮 金時豆 野沢菜漬け	麻婆茄子 チキンボールのトマトソース かにかま入り玉子 大根菜のお浸し はりはり漬			
エネルギー623kcal 蛋白質13.3g カリウム432mg リン161mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー604kcal 蛋白質14.0g カリウム464mg リン171mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー605kcal 蛋白質14.2g カリウム446mg リン217mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー610kcal 蛋白質13.5g カリウム382mg リン168mg 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

