

普通食

昼食

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)
	麻婆豆腐 ニラ玉 さつま揚げと野菜の煮物 くり豆 壬生菜漬け	秋鮭塩焼 ちんげん菜のお浸し ジャンボ肉だんご 野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 大根の紫芋酢	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ パンプキンサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 五目厚焼玉子 高菜ちりめん	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 桜えび入り和風パスタ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 昆布豆 胡瓜の生姜漬け	若鶏の唐揚げ ブロッコリーお浸し ふきと油揚げの田舎煮 肉入り野菜炒め 春雨のレモン風味 はりはり漬	さば田楽味噌焼 青菜ピーナツ和え 野菜のおろし南蛮 中華あんかけ玉子 蓮根のしそ和え 白菜漬け
	エネルギー463kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー517kcal 食塩相当量 2.2g	エネルギー551kcal 食塩相当量 2.4g	エネルギー442kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー495kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー554kcal 食塩相当量 1.5g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
豚肉といんげんの塩ダレ和え ポテトサラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) めかぶの酢の物 福神漬	あぶらかれいオリーブ焼 キャベツと人参の炒め しゅうまい 鶏肉の玉子とし 黒豆 野沢菜漬け	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのゴマ和え 野菜と牛肉のオイスター炒め 小女子の佃煮 大根の漬物	八宝菜 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	鶏肉のトマト煮 高野豆腐の彩り煮 キャベツとヤングコーンの炒め物 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	ホキ西京焼き 人参煮 マカロニのクリーム煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え かにかま入り玉子 しそ昆布	牛肉のおろし煮 茄子とピーマンの煮浸し 豆腐と隠元のそぼろあん 切昆布とさつま揚げの煮物 赤かぶ漬け
エネルギー499kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー513kcal 食塩相当量 1.5g	エネルギー492kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー481kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー522kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー478kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー500kcal 食塩相当量 2.5g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
背開きエビフライ 小松菜の胡麻和え 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 123の人参マリネサラダ 胡瓜の生姜漬け タルタルソース	金平入りつくね ナポリタン ひじきの煮物 野菜と高野豆腐の煮物 花斗六豆 しば漬け	いわしかつお節煮 オクラのお浸し うの花 ブロッコリーのトマトソース ゆず風味昆布 大根の紫芋酢	回鍋肉 ジャーマンポテト さつま揚げと野菜の煮物 わさび菜おひたし 高菜の梅酢漬け	えびカツ 蓮根そぼろ キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ 高菜しょうゆ漬 フライソース	麻婆茄子 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 小豆煮 もずく酢	あじ塩焼き 大根葉のお浸し じゃが芋土佐煮 肉団子のカレー煮 ごぼうサラダ 昆布の山椒風味
エネルギー470kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー472kcal 食塩相当量 2.3g	エネルギー451kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー453kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー499kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー514kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー494kcal 食塩相当量 2.3g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚肉のトマトソース 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 たたきごぼう	さんま生姜煮 華かまぼこ 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 モロヘイヤの辛子和え はりはり漬	若鶏の照焼き 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	さば塩焼き 味付いんげん ポテトサラダ キャベツとウインナーの洋風煮 昆布豆 壬生菜漬け ひじきご飯	豚肉とがんもの含め煮 野菜のおろし南蛮 123の出汁巻き玉子 蓮根のしそ和え ゆず大根	ふんわりカニ玉 さつまいもの蜜がけ 豆腐と隠元のそぼろあん 若布と干し海老の当座煮 ずいきの煮物	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め ブロッコリーとコーンの和え物 厚揚げといんげんの煮物 うぐいす豆 カラフルピクルス
エネルギー478kcal 食塩相当量 2.2g	エネルギー539kcal 食塩相当量 2.2g	エネルギー506kcal 食塩相当量 1.3g	エネルギー551kcal 食塩相当量 2.4g	エネルギー443kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー466kcal 食塩相当量 2.6g	エネルギー476kcal 食塩相当量 2.2g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="text-align: center;">  <p>29日</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>山形豚の炙り焼き弁当</p> </div>		
にしんの中華ソース 人参煮 ビーフン 茄子と挽肉の味噌炒め 湯葉入りチンゲン菜 福神漬	山形豚の炙り焼き 切干大根 小松菜の和え物 ジャーマンポテト 根菜と大豆の五目煮 赤しそ大根	メバル塩焼き ちんげん菜のお浸し 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	大葉香るささみカツ ささげのお浸し 花野菜のポトフ ゆず風味昆布 しば漬け フライソース			
エネルギー500kcal 食塩相当量 2.5g	エネルギー531kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー471kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー575kcal 食塩相当量 2.3g			

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)
	エビチリソース さつまいもの蜜がけ 畑のお肉の旨煮 小女子の佃煮 大根の漬物	豚肉の黒胡椒焼き マカロニサラダ 厚揚げといんげんの煮物 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	白身魚フライ 小松菜の胡麻和え 豚肉入り甘辛春雨 花斗六豆 刻みたくあん タルタルソース	豚しゃぶと玉ねぎの梅しそソース ブロッコリーとコーンの和え物 がんと野菜の含め煮 かにかま入り玉子 やわらか茎わかめ	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 豆乳入りしつとり卵の花 ココロじゃが芋と人参の煮物 小豆煮 もずく酢	鶏つくね ナポリタン 筍土佐煮 高野豆腐の含め煮 わさび菜おひたし しば漬け
	エネルギー468kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー486kcal 食塩相当量 2.2g	エネルギー547kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー484kcal 食塩相当量 2.5g	エネルギー463kcal 食塩相当量 1.4g	エネルギー439kcal 食塩相当量 2.1g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
いわし紀州煮 花形人参 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 赤しそ大根	鶏肉と野菜のカレーソース 切干大根 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ モロヘイヤのお浸し あみ佃煮	カレイの唐揚げ ほっこりじゃが芋の煮っころがし 筑前煮 野菜のマリネ 高菜しょうゆ漬	野菜と豚バラのクリーム煮 蓮根そぼろ 大葉入り豆腐団子 きのこのガーリック醤油ソテー 壬生菜漬け	さわら塩焼 大根葉のお浸し パンプキンサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 中華春雨 胡瓜の醤油漬け	豚ロース焼きの生姜風味 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め 花野菜のポトフ ごぼうサラダ 高菜ちりめん 枝豆と小エビご飯	天然ぶり照焼き れんこんの紫芋酢 マロニー中華風 野菜のスープ煮 金時豆 ずいきの煮物
エネルギー451kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー530kcal 食塩相当量 2.3g	エネルギー500kcal 食塩相当量 2.2g	エネルギー504kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー523kcal 食塩相当量 2.4g	エネルギー446kcal 食塩相当量 2.5g	エネルギー512kcal 食塩相当量 1.7g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
厚揚げとそぼろの彩り炒め 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	さば味噌煮 花形人参 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 やわらか茎わかめ	若鶏の塩焼き ほうれん草コーンバター 豆腐の中華あん 蓮根のしそ和え あみ佃煮	赤魚煮付け 味噌ごぼう 焼うどん 野菜と蒸し鶏のカレーソース うぐいす豆 野沢菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 大根の漬物	にしんのみぞれ煮 ちんげん菜のお浸し さつま芋煮 中華あんかけ玉子 若布と干し海老の当座煮 福神漬	鶏肉と大根の旨煮 おかず豆 ブロッコリーのカニカマあんかけ 小女子の佃煮 白菜漬け
エネルギー471kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー514kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー451kcal 食塩相当量 1.6g	エネルギー445kcal 食塩相当量 1.7g	エネルギー487kcal 食塩相当量 2.5g	エネルギー479kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー436kcal 食塩相当量 1.9g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
黄金カレイ煮付け 人参煮 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	だし唐揚げ なます 野菜と牛肉のオイスター炒め めかぶの酢の物 しば漬け タルタルソース	サーモンバーグ きのこ入金平牛蒡炒め 白菜と青菜のそぼろあんかけ 切昆布とさつま揚げの煮物 ずいきの紫芋酢	具入りオムレツ 桜えび入り和風パスタ 畑のお肉の旨煮 小松菜の酢味噌和え ザーサイ炒め トッピングソース(トマト)	ぶり煮付け 花形人参 ひじきの煮物 ブロッコリーのトマトソース 花斗六豆 高菜の梅酢漬け	鶏肉のネギ塩ソース 春雨サラダ 豆腐の中華あん わさび菜おひたし 大根としその実の漬物	エビフライ 小松菜の胡麻和え 鶏肉のクリーム煮 めかぶの酢の物 胡瓜の醤油漬け タルタルソース
エネルギー481kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー520kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー465kcal 食塩相当量 2.3g	エネルギー449kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー489kcal 食塩相当量 1.6g	エネルギー458kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー513kcal 食塩相当量 2.2g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
ハッシュドビーフ 里芋の煮っころがし さつま揚げと野菜の煮物 ひじき豆 広島菜漬け	白糸だらの照焼き れんこんの甘酢漬け ニラ玉 野菜と蒸し鶏のカレーソース ごぼうサラダ しそ昆布	豚肉のみぞれがけ マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 金時豆 野沢菜漬け	あじ西京焼き 大根葉のお浸し 若竹煮 チキンボールのトマトソース かにかま入り玉子 はりはり漬			
エネルギー496kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー455kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー515kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー492kcal 食塩相当量 2.4g			

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

