

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
揚げ出し豆腐と肉団子の献立 きのこ入金平牛蒡炒め じゃが芋と人参の煮物 青菜ピーナッツ和え	白身魚のマヨネーズ炒め 野菜のマリネ ささげのお浸し 大葉香るささみカツ 刻みたくあん 揚げ物ソース	豚肉入り和風春雨 さつま芋煮 八宝菜 めかぶの酢の物	鶏竜田の中華あん ひじきの煮物 パスタとツナのフレンチサラダ 花斗六豆 福神漬	トラウトサーモンの塩焼き じゃがいものバター風味 くず切りと野菜の炒め物 茄子とピーマンの揚げ浸し	鶏肉のスイートチリソース 春雨サラダ 123の出汁巻き玉子 高菜ちりめん 昆布豆	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
カリウム434mg / リン168mg 582kcal / 1.9g	カリウム355mg / リン158mg 630kcal / 1.7g	カリウム436mg / リン208mg 588kcal / 1.8g	カリウム474mg / リン179mg 590kcal / 1.7g	カリウム503mg / リン186mg 589kcal / 1.5g	カリウム464mg / リン191mg 581kcal / 1.4g	カリウム508mg / リン192mg 602kcal / 1.5g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
白身魚の野菜あんかけ マカロニのクリーム煮 アスパラと牛肉のオイスター炒め 切昆布とさつま揚げの煮物	炒り鶏 ごぼうサラダ 細のお肉とキャベツの味噌炒め ニラ玉 大根の紫芋酢	豚肉の辛みそ炒め 小松菜の和え物 ブロッコリーお浸し 若鶏の唐揚げ あみ佃煮	野菜と肉団子のクリーム煮 厚揚げといんげんの煮物 マカロニサラダ きのこのガーリック醤油ソテー 大根の漬物	ポテトとチキンのトマト煮 うぐいす豆 中華あんかけ玉子 小松菜の胡麻和え やわらか茎わかめ	豚肉のバターしょうゆ 茄子とピーマンの煮浸し 味付いんげん 梅入りささみフライ 切干大根の中華サラダ	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
カリウム408mg / リン172mg 611kcal / 1.7g	カリウム440mg / リン178mg 593kcal / 1.5g	カリウム293mg / リン170mg 592kcal / 1.7g	カリウム411mg / リン170mg 576kcal / 1.8g	カリウム389mg / リン191mg 584kcal / 1.5g	カリウム452mg / リン151mg 578kcal / 1.8g	カリウム499mg / リン189mg 593kcal / 1.8g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
豚肉入り和風春雨 ゆず入り芋きんとん とりごぼう 小松菜の酢味噌和え	ホキのクリーム煮 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 ひじき豆	鶏竜田の照り焼き うの花 肉入り野菜炒め 野沢菜漬け	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	ホキの南蛮漬け風 ささげのゴマ和え 豚肉入り甘辛春雨 ゆず風味昆布	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	豚肉とじゃが芋の煮物 高野豆腐の彩り煮 キャベツのコンソメ煮 一口いかフライ 123の人参マリネサラダ 揚げ物ソース
カリウム385mg / リン162mg 617kcal / 1.8g	カリウム476mg / リン166mg 596kcal / 1.9g	カリウム318mg / リン157mg 575kcal / 1.8g	カリウム545mg / リン189mg 589kcal / 1.9g	カリウム435mg / リン150mg 584kcal / 1.9g	カリウム475mg / リン173mg 605kcal / 1.2g	カリウム400mg / リン177mg 612kcal / 1.6g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
牛肉の欧風ソース マロニー中華風 豆腐の中華あん 若布と干し海老の当座煮	鶏竜田揚げの梅肉風 マカロニと果物のサラダ 野菜と牛肉のオイスター炒め 湯葉入りチンゲン菜	麻婆茄子 野菜のマリネ 豚ロース焼きの生姜風味 しそ昆布	豚肉と野菜の生姜醤油 ブロッコリーのトマトソース 焼うどん 五目厚焼玉子 広島菜漬け	牛肉のすき煮 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉と大根の旨煮 ごぼうサラダ	豚肉のさっぱり胡麻和え 筑前煮 しゅうまい 中華春雨 ゆず大根	ホキのクリーム煮 花斗六豆 鶏肉の玉子とじ 高菜ちりめん
カリウム391mg / リン157mg 583kcal / 1.8g	カリウム365mg / リン145mg 572kcal / 1.9g	カリウム464mg / リン174mg 584kcal / 1.9g	カリウム360mg / リン170mg 573kcal / 1.6g	カリウム425mg / リン181mg 624kcal / 1.4g	カリウム331mg / リン179mg 596kcal / 1.8g	カリウム471mg / リン196mg 572kcal / 1.3g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
豚肉の南蛮漬け チキンボールのトマトソース ひじきの煮物 かにかま入り玉子 はりはり漬	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	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				
カリウム491mg / リン171mg 595kcal / 1.7g	カリウム494mg / リン189mg 594kcal / 1.5g	カリウム539mg / リン222mg 584kcal / 1.9g				
						※ 栄養価表示 ごはん 170g込み ※ より詳細な栄養価表も お渡しできます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



2017年10月

高齢者専門宅配弁当



たんぱく・塩分調整食
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
豚肉の南蛮漬け 中華あんかけ玉子 焼きそば オクラのおかか和え しば漬け	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	牛肉の欧風ソース ポテトサラダ 鶏肉の柚子風味 赤しそ大根	豚肉と白菜の豆板醤炒め 野菜と牛肉のオイスター炒め おかず豆 五目厚焼玉子 広島菜漬け	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	あじの甘酢漬け さつま芋のグラッセ キャベツとコーンのサラダ チンゲン菜の中華煮	牛肉のすき煮 <small>ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味</small> ささげのゴマ和え ザーサイ炒め くり豆
カリウム327mg / リン160mg 581kcal / 1.9g	カリウム515mg / リン228mg 586kcal / 1.6g	カリウム433mg / リン167mg 592kcal / 1.5g	カリウム432mg / リン188mg 583kcal / 1.6g	カリウム547mg / リン169mg 580kcal / 1.7g	カリウム516mg / リン199mg 581kcal / 1.3g	カリウム502mg / リン189mg 621kcal / 1.6g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
豚肉と野菜の生姜醤油 パンプキンサラダ 卵と木耳の彩り炒め もずく酢	ホキの南蛮漬け風 ペペロンチーノ 野菜と蒸し鶏のカレーソース ゆず風味昆布	麻婆茄子 さつまいもの蜜がけ 鶏肉の玉子とじ モロヘイヤのお浸し	豚肉のかば焼き風 豆乳入りしっとり卵の花 お煮め 小豆煮	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	鶏肉と野菜の中華風味 花野菜のポトフ 豚肉のトマトソース 壬生菜漬け	ぶりの照り焼き いんげんのピーナツ和え 里芋の味噌煮 桃のカラフルコンポート
カリウム379mg / リン137mg 570kcal / 1.9g	カリウム513mg / リン171mg 576kcal / 1.8g	カリウム453mg / リン168mg 598kcal / 1.7g	カリウム490mg / リン187mg 620kcal / 1.4g	カリウム478mg / リン173mg 586kcal / 1.6g	カリウム460mg / リン160mg 590kcal / 1.8g	カリウム517mg / リン159mg 597kcal / 1.9g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
アスパラと牛肉のオイスターソース 畑のお肉の旨煮 ツナの梅風味パスタ キャベツと人参の炒め 花斗六豆	豚肉の南蛮漬け 茄子と挽肉の味噌炒め ごぼうサラダ 青菜ピーナツ和え しば漬け	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 ハッシュドビーフ ゆず大根	鶏肉と野菜のカレーソース 蓮根そぼろ キャベツとウインナーの洋風煮 めかぶの酢の物	豚肉の辛みそ炒め じゃが芋土佐煮 鶏つくねの野菜あん あみ佃煮	さばの塩焼き 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	鶏肉と玉葱の中華みそ煮 パスタとツナのフレンチサラダ さつま芋煮 切昆布とさつま揚げの煮物 赤しそ大根
カリウム436mg / リン186mg 599kcal / 1.5g	カリウム373mg / リン157mg 609kcal / 1.8g	カリウム373mg / リン155mg 613kcal / 1.9g	カリウム412mg / リン178mg 586kcal / 1.8g	カリウム335mg / リン146mg 586kcal / 1.8g	カリウム487mg / リン202mg 592kcal / 1.4g	カリウム443mg / リン160mg 593kcal / 1.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
豚肉と油揚げの炒め煮 根菜と大豆の五目煮 ポテトとウインナー ニラ玉 ずいきの紫芋酢	カレイのムニエル <small>ペペロンチーノ、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	海老のオーロラソース ジャンボ肉だんご <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> オクラのおかか和え 福神漬	鶏肉の照り焼き <small>チボリタン、小松菜のコンソメ風</small> れんこん金平 野菜の中華炒め いんげん胡麻和え	白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ じゃが芋と人参の煮物 野沢菜漬け	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	<small>揚げ出し豆腐と肉団子の煮物</small> ビーフン 肉入り野菜炒め あみ佃煮
カリウム332mg / リン156mg 585kcal / 1.7g	カリウム427mg / リン177mg 583kcal / 1.2g	カリウム430mg / リン179mg 622kcal / 1.9g	カリウム460mg / リン202mg 588kcal / 1.9g	カリウム400mg / リン175mg 582kcal / 1.6g	カリウム461mg / リン185mg 589kcal / 1.5g	カリウム323mg / リン145mg 584kcal / 1.7g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
さんまの有馬煮 カリフラワーのカレー風味ソテー 春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し	豚肉と白菜の豆板醤炒め 123の出汁巻き玉子 ジャーマンポテト わさび菜おひたし 大根の漬物	白身魚のマヨネーズ炒め ミートソーススパゲティ チンジャオロース しば漬け				
カリウム467mg / リン172mg 582kcal / 1.9g	カリウム392mg / リン170mg 574kcal / 1.7g	カリウム354mg / リン170mg 596kcal / 1.8g				

※ 栄養価表示
ごはん 170g込み
※ より詳細な栄養価表も
お渡しできます！
エネルギー
食塩相当量
○○kcal / ○.○g

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006

