

2018年1月



たんぱく・塩分調整食
昼食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	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	豚肉の黒酢炒め お麩の玉子とじ 牛肉と里芋の田舎煮 はりはり漬	さんまの有馬煮 カリフラワーのカレ-風味ソテー 春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し	鶏竜田の中華あん マロニー中華風 かにかま入り玉子 ブロッコリーのお浸し カラフルピクルス	豚肉と白菜の豆板醤炒め 豆腐の中華あん かぼちゃの田舎煮 わさび菜おひたし 刻みたくあん	鶏肉のカレーソース がんもと野菜の含め煮 マカロニと果物のサラダ ささがきまんぴらごぼう 高菜ちりめん
	カリウム475mg / リン173mg 605kcal / 1.2g	カリウム423mg / リン162mg 615kcal / 1.8g	カリウム467mg / リン172mg 582kcal / 1.9g	カリウム273mg / リン173mg 571kcal / 1.8g	カリウム467mg / リン151mg 572kcal / 1.8g	カリウム369mg / リン152mg 588kcal / 1.8g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
白身魚のチーズパン粉焼き コールスローサラダ 揚げレンコンの黒酢炒め 桃のコンポート	チキンボールケチャップ炒め 花斗六豆 卵と木耳の彩り炒め 小松菜の和え物	ホキの南蛮漬け風 野菜と蒸し鶏のカレーソース ポテトサラダ きのこのガーリック醤油ソテー 大根の漬物	豚肉とじゃが芋の煮物 小豆煮 野菜のスープ煮 胡瓜の生姜漬け	鶏肉と野菜の中華風味 畑のお肉の旨煮 小松菜の胡麻和え 梅ごぼう ずいきの煮物	トラウトサーモンのムニエル 人参、ブロッコリー、カリフラワー 茄子のトマトソース くずかりのサラダ 洋なしのコンポート	鶏竜田の照り焼き 小松菜の酢味噌和え じゃが芋と人参の煮物 あみ佃煮
カリウム429mg / リン200mg 596kcal / 1.6g	カリウム428mg / リン163mg 586kcal / 1.8g	カリウム415mg / リン163mg 575kcal / 1.6g	カリウム448mg / リン148mg 579kcal / 1.9g	カリウム409mg / リン170mg 572kcal / 1.8g	カリウム389mg / リン183mg 589kcal / 0.9g	カリウム354mg / リン178mg 589kcal / 1.8g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
麻婆茄子 花野菜のポトフ 回鍋肉 野沢菜漬け	豚肉と野菜の生姜醤油 切干大根 とりごぼう ずいきの紫芋酢	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	鶏肉と玉葱の中華みそ煮 中華春雨 ジャンボ肉だんご 青菜ピーナッツ和え はりはり漬	豚肉の黒酢炒め ブロッコリーのトマトソース 鶏肉と大根の旨煮 白菜漬け	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	豚肉の辛みそ炒め 高野豆腐と野菜の煮物 焼きそば うずら豆 広島菜漬け
カリウム411mg / リン169mg 582kcal / 1.7g	カリウム474mg / リン161mg 578kcal / 1.6g	カリウム461mg / リン185mg 589kcal / 1.5g	カリウム417mg / リン173mg 606kcal / 1.9g	カリウム405mg / リン165mg 571kcal / 1.6g	カリウム547mg / リン169mg 580kcal / 1.7g	カリウム389mg / リン189mg 613kcal / 1.8g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
ホキの南蛮漬け風 野菜と牛肉のオイスターソース パンプキンサラダ わさび菜おひたし あみ佃煮	チャプチェ さつま揚げと野菜の煮物 うの花 高菜ちりめん 枝豆とコーンの洋風煮	鶏竜田揚げの梅肉風 お豆と昆布の煮物 切干大根の中華サラダ かにかま入り玉子 壬生菜漬け	さばの塩焼き 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	鶏肉と玉葱の中華みそ煮 ツナポテトサラダ 豚肉のトマトソース 根菜と大豆の五目煮	牛肉の欧風ソース 鶏肉のクリーム煮 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め ペペロンチーノ うぐいす豆
カリウム430mg / リン160mg 602kcal / 1.8g	カリウム429mg / リン150mg 594kcal / 1.9g	カリウム501mg / リン183mg 579kcal / 1.7g	カリウム487mg / リン202mg 592kcal / 1.4g	カリウム506mg / リン152mg 582kcal / 1.9g	カリウム457mg / リン169mg 608kcal / 1.9g	カリウム422mg / リン187mg 601kcal / 1.6g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
豚肉のバターしょうゆ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ビーフン 蓮根のしそ和え ザーサイ炒め	たらの唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリー ポテトコロッケ マカロニサラダ 小松菜のナムル	豚肉と油揚げの炒め煮 かぼちゃの田舎煮 ささがきまんぴらごぼう 若鶏の唐揚げ 大根の漬物	アスパラと牛肉のオイスターソース 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ミートソーススパゲティ 壬生菜漬け	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		
カリウム362mg / リン139mg 581kcal / 1.4g	カリウム465mg / リン206mg 589kcal / 1.9g	カリウム342mg / リン184mg 602kcal / 1.8g	カリウム416mg / リン173mg 600kcal / 1.5g	〇〇kcal / 〇.〇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



2018年1月



たんぱく・塩分調整食
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	ホキのクリーム煮 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め ちぎり揚げの野菜あんかけ 黒豆	炒り鶏 蓮根のしそ和え じゃが芋と人参の煮物 ずいきの煮物	豚肉と野菜の生姜醤油 くり豆 とりごぼう ゆず大根	白身魚の野菜あんかけ うぐいす豆 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ジャーマンポテト 野沢菜漬け	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	豚肉の辛みそ炒め おかず豆 123の出汁巻き玉子 オクラのおかか和え 赤しそ大根
	カリウム468mg / リン189mg 607kcal / 1.7g	カリウム496mg / リン187mg 575kcal / 1.7g	カリウム429mg / リン168mg 597kcal / 1.5g	カリウム509mg / リン187mg 576kcal / 1.2g	カリウム376mg / リン166mg 580kcal / 1.9g	カリウム339mg / リン186mg 572kcal / 1.6g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
海老のオーロラソース ひじきの煮物 麻婆豆腐 枝豆とコーンの洋風煮	豚肉入り和風春雨 ゆず入り芋きんとん 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 赤かぶ漬け	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	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	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	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 うずら豆 キャベツのコンソメ煮 壬生菜漬け	ホキのクリーム煮 ポークビーンズ アスパラと牛肉のオイスター炒め やわらか茎わかめ
カリウム449mg / リン160mg 571kcal / 1.9g	カリウム388mg / リン182mg 608kcal / 1.9g	カリウム494mg / リン189mg 594kcal / 1.5g	カリウム548mg / リン195mg 586kcal / 1.6g	カリウム465mg / リン167mg 580kcal / 1.4g	カリウム458mg / リン167mg 577kcal / 1.5g	カリウム437mg / リン188mg 609kcal / 1.8g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
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	炒り鶏 エリンギと蒟蒻の旨辛炒め キャベツとウィンナーの洋風煮 高菜ちりめん	豚肉のさつぱり胡麻和え 鶏肉のクリーム煮 焼うどん ザーサイ炒め モロヘイヤのお浸し	牛肉の欧風ソース ニラ玉 ちぎり揚げの野菜あんかけ ささがききんぴらごぼう	赤魚の揚げ煮 里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りご	鶏竜田の中華あん じゃが芋土佐煮 パスタとツナのフレンチサラダ きのこのガーリック醤油ソテー 大根の漬物	牛肉のすき煮 カリフラワーとウィンナーの煮物 ごぼうと豚肉の柳川風 ほうれん草のごま和え
カリウム443mg / リン180mg 584kcal / 1.8g	カリウム528mg / リン202mg 586kcal / 1.9g	カリウム403mg / リン180mg 583kcal / 1.7g	カリウム310mg / リン152mg 611kcal / 1.8g	カリウム461mg / リン182mg 583kcal / 1.3g	カリウム392mg / リン168mg 583kcal / 1.6g	カリウム419mg / リン171mg 574kcal / 1.8g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
鶏肉のスイートチリソース 小豆煮 野菜のおろし南蛮 ペペロンチーノ 野沢菜漬け	カレイのムニエル ペペロンチーノ、ほうれん草、ソテー、人参、ブロッコリー ポテトコロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	豚肉のかば焼き風 マカロニのクリーム煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース 若布と干し海老の当座煮	ポテトとチキンのトマト煮 123のコールスローサラダ 豚肉入り甘辛春雨 ずいきの紫芋酢	野菜と肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ きのこ入金平牛蒡炒め 五目厚焼玉子 ゆず大根	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	鶏竜田の照り焼き お麩の玉子とじ キャベツと人参の炒め 豆乳入りしっとり卵の花 オクラのおかか和え
カリウム419mg / リン148mg 577kcal / 1.5g	カリウム427mg / リン177mg 583kcal / 1.2g	カリウム396mg / リン181mg 573kcal / 1.6g	カリウム327mg / リン128mg 586kcal / 1.5g	カリウム415mg / リン190mg 578kcal / 1.8g	カリウム467mg / リン172mg 582kcal / 1.9g	カリウム317mg / リン147mg 581kcal / 1.7g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
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	鶏肉と野菜のカレーソース 豚肉のみぞれがけ ささげのお浸し 春雨のレモン風味 あみ佃煮	海老のオーロラソース うずら豆 大葉入り豆腐団子 小松菜の胡麻和え 白菜漬け	豚肉と白菜の豆板醤炒め 花野菜のポトフ かにかま入り玉子 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 大根の紫芋酢	ごはん 170g込み ※ より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		
カリウム549mg / リン219mg 597kcal / 1.5g	カリウム397mg / リン172mg 575kcal / 1.7g	カリウム402mg / リン188mg 614kcal / 1.8g	カリウム331mg / リン165mg 576kcal / 1.8g			

【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

