

2024年4月



カロリー・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)
	鮭の味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物	ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ	さわらの西京焼き キャベツのお浸し、里芋、人参 青菜の中華和え 豚肉と彩りピーマンのオイスターソース 揚げ茄子の煮物	肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し	豚肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醬炒め オクラのおかか和え
	233kcal / 1.5g	241kcal / 1.9g	251kcal / 1.1g	243kcal / 1.2g	245kcal / 1.7g	244kcal / 1.8g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
鱈の柚子おろし煮 豆腐、ほうれん草 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 挽肉入り野菜炒め 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ	赤魚のみりん焼き 椎茸、人参、いんげん 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 豚バラと玉ねぎの醤油炒め	若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ、ブロッコリー 茄子のトマトソース シーフードサラダ 青菜のソテー	白身魚の山椒焼き ほうれん草、人参、玉ねぎ さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し	豆腐ハンバーグ 揚げ茄子、人参、いんげん 大根の煮物 豚肉と豆のトマトソース ほうれん草の炒め物	さわらの幽庵焼き ほうれん草、人参 鶏肉とさつま芋の照り煮 豆腐の野菜あんかけ いんげんの生姜和え
237kcal / 1.4g	237kcal / 1.6g	248kcal / 1.4g	237kcal / 1.8g	237kcal / 1.9g	247kcal / 1.3g	242kcal / 1.4g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花のお浸し(柚子風味) じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 油揚げと人参の煮物	鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロッケ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	白身魚のムニエル ナポリタン、ブロッコリー 菜の花のコンソメ煮 ポテトとマッシュルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え	豚肉のトマトソース スナップエンドウ ほうれん草の胡麻和え 大根のそぼろあんかけ キャベツとハムの洋風和え	タラのソテー 彩り野菜添え ポテトコロッケ(カレー味) 鶏肉のトマトソース 青菜と海老のソテー	海老のチリソース チンゲン菜の中華浸し 麻婆豆腐 鶏肉とキャベツの和え物
252kcal / 1.8g	228kcal / 1.7g	233kcal / 1.3g	241kcal / 1.7g	240kcal / 1.7g	242kcal / 1.8g	246kcal / 1.7g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
鮭のバター醤油焼き 玉ねぎとコーンのソテー、スパゲッティ、ブロッコリー ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 鶏肉の野菜あんかけ	ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご	カレイの甘酢あんかけ 野菜の生姜炒めかつお風味 ブロッコリーのバター醤油風味 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し(柚子風味)	肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し
231kcal / 1.5g	241kcal / 1.9g	240kcal / 1.7g	242kcal / 1.8g	233kcal / 1.6g	243kcal / 1.2g	245kcal / 1.7g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げとチンゲン菜のお浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草とさくらげの中華和え	チキンの香草焼きトマトソース 玉ねぎ、スパゲッティ、ブロッコリー じゃが芋のそぼろあんかけ コールスローサラダ 小松菜のお浸し	<p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表もお渡しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p>			
235kcal / 1.8g	246kcal / 1.5g	239kcal / 1.6g	〇〇kcal / 〇.〇g			

[ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください]

宅配クック ワンツウスリー
豊川店

TEL
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006



2024年4月



カロリー・塩分調整食
夕食

Table with 7 columns (days) and 10 rows (meals). Each cell contains a meal name and its nutritional value (kcal and g). The last row (28th) is a special notice about calorie and salt content.

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツウスリー 豊川店

TEL FAX

0533-56-3005 0533-56-3006

