

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、おかずのみ 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) |
| | 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ エネルギー199kcal 食塩相当量 1.2g | 鮭カツカツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン エネルギー156kcal 食塩相当量 1.1g | すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート エネルギー206kcal 食塩相当量 1.4g | めぬけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン エネルギー170kcal 食塩相当量 1.0g | チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト エネルギー182kcal 食塩相当量 0.7g | いわしのつみれ焼き 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース たくあん エネルギー151kcal 食塩相当量 2.0g |
| 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
| 麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え 野菜の含め煮 あんずのシロップ煮 エネルギー131kcal 食塩相当量 0.9g | 鮭かつまヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋 エネルギー184kcal 食塩相当量 1.1g | チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン エネルギー207kcal 食塩相当量 1.0g | さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅 エネルギー205kcal 食塩相当量 1.2g | 八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ エネルギー145kcal 食塩相当量 0.9g | ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋 エネルギー134kcal 食塩相当量 1.2g | からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン エネルギー194kcal 食塩相当量 1.3g |
| 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) |
| 鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト エネルギー189kcal 食塩相当量 1.3g | とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子 エネルギー187kcal 食塩相当量 1.1g | たらもの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランボワーズ風味 エネルギー158kcal 食塩相当量 1.2g | ミートローフ ホワイトアスパラガスのサラダ そら豆とカリフラワーのソテー ふろふき大根 野沢菜漬け エネルギー150kcal 食塩相当量 1.2g | 鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン エネルギー219kcal 食塩相当量 1.5g | ビーフストロガノフ 椎茸の旨煮 チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 洋梨のフランボワーズ風味 エネルギー167kcal 食塩相当量 0.7g | ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮 エネルギー154kcal 食塩相当量 0.7g |
| 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) |
| 厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん エネルギー198kcal 食塩相当量 1.1g | さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅 エネルギー205kcal 食塩相当量 1.2g | 肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん エネルギー226kcal 食塩相当量 1.7g | たらものムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋 エネルギー162kcal 食塩相当量 0.9g | すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート エネルギー206kcal 食塩相当量 1.4g | 鮭カツカツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン エネルギー156kcal 食塩相当量 1.1g | 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子 エネルギー227kcal 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; padding: 10px; display: inline-block;"> やわらか食 昼食 </div>  | | |
| たらものトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味 エネルギー159kcal 食塩相当量 1.2g | 鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮 エネルギー191kcal 食塩相当量 1.0g | 鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト エネルギー189kcal 食塩相当量 1.3g | 酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅 エネルギー208kcal 食塩相当量 1.2g | | | |

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、おかずのみ 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) |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | たらのみニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋 | 厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん | いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン | 酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅 | 鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン | 鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト |
| | エネルギー162kcal 食塩相当量 0.9g | エネルギー198kcal 食塩相当量 1.1g | エネルギー166kcal 食塩相当量 1.3g | エネルギー208kcal 食塩相当量 1.2g | エネルギー168kcal 食塩相当量 0.9g | エネルギー190kcal 食塩相当量 1.2g |
| 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
| カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け | 肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん | ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮 | 牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け | たらのみトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味 | 豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 たくあん | カレイの煮付け ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート |
| エネルギー174kcal 食塩相当量 1.6g | エネルギー226kcal 食塩相当量 1.7g | エネルギー154kcal 食塩相当量 0.7g | エネルギー179kcal 食塩相当量 1.3g | エネルギー159kcal 食塩相当量 1.2g | エネルギー175kcal 食塩相当量 1.6g | エネルギー170kcal 食塩相当量 1.2g |
| 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) |
| チキンマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋 | いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト | すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート | めめけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋梨のフランボワーズ風味 | 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ | いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン | 味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け |
| エネルギー161kcal 食塩相当量 0.8g | エネルギー169kcal 食塩相当量 1.0g | エネルギー206kcal 食塩相当量 1.4g | エネルギー194kcal 食塩相当量 0.9g | エネルギー199kcal 食塩相当量 1.2g | エネルギー166kcal 食塩相当量 1.3g | エネルギー194kcal 食塩相当量 1.5g |
| 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) |
| 鮭かつまヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋 | 麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え 野菜の含め煮 あんずのシロップ煮 | めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン | 鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト | いわしのつみれ焼き 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース たくあん | 和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート | ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋 |
| エネルギー184kcal 食塩相当量 1.1g | エネルギー131kcal 食塩相当量 0.9g | エネルギー170kcal 食塩相当量 1.0g | エネルギー190kcal 食塩相当量 1.2g | エネルギー151kcal 食塩相当量 2.0g | エネルギー171kcal 食塩相当量 1.5g | エネルギー134kcal 食塩相当量 1.2g |
| 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <h3 style="margin: 0;">やわらか食 夕食</h3>  </div> | | |
| とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子 | めめけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋梨のフランボワーズ風味 | チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン | いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト | | | |
| エネルギー187kcal 食塩相当量 1.1g | エネルギー194kcal 食塩相当量 0.9g | エネルギー207kcal 食塩相当量 1.0g | エネルギー169kcal 食塩相当量 1.0g | | | |

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

