

2019年1月



たんぱく・塩分調整食  
風食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
<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> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p>					チキンボールケチャップ炒め がんもと野菜の含め煮 小松菜の胡麻和え 五目厚焼玉子 おかか佃煮	さばの塩焼き 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物
					カリウム307mg / リン120mg 289kcal / 1.9g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの田舎煮 青菜ピーナツ和え ささがきみびらごぼう	白身魚のマヨネーズ炒め ニラ入り玉子 キャベツとウィンナーの洋風煮 わさび菜おひたし	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	チキンのトマト煮 根菜と大豆の五目煮 カレーコロッケ ブロッコリーとコーンの和え物 刻みたくあん フライソース	ホキの南蛮漬け風 焼きそば 豆腐の中華あん あみ佃煮	チャブチエ うの花 お鮎とひき肉の玉子和え 若布と干し海老の当座煮	カレイのムニエル コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート
カリウム365mg / リン125mg 290kcal / 1.6g	カリウム420mg / リン141mg 289kcal / 1.9g	カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	カリウム273mg / リン78mg 311kcal / 1.9g	カリウム246mg / リン104mg 308kcal / 1.7g	カリウム278mg / リン78mg 300kcal / 1.8g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
鶏肉と野菜のカレーソース マカロニと卵のサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 しば漬け	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	豚肉と野菜の生姜醤油 123のコールスローサラダ 牛肉アスパラのオイスターソース 胡瓜の醤油漬け	かぼちゃコロッケ ブロッコリーのカニカマあんかけ スクランブルエッグ(人参) ツナとほうれん草の和え物 昆布の山椒風味	豚肉とキャベツの炒め煮 おくらと湯葉のお浸し マカロニと果物のサラダ 鶏ささみチーズカツ はりはり漬 フライソース	牛肉すき焼き さつま芋のレモン煮 麻婆茄子 ほうれん草と人参の中華和え	鶏竜田の中華あん 若布とシラスの和え物 五くわの機辺揚げ(豆乳入り) ポテトとたらこのマヨ和え 大根の紫芋酢
カリウム275mg / リン97mg 314kcal / 1.8g	カリウム412mg / リン123mg 306kcal / 1.9g	カリウム302mg / リン106mg 299kcal / 1.7g	カリウム495mg / リン105mg 298kcal / 1.7g	カリウム366mg / リン126mg 332kcal / 1.7g	カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	カリウム326mg / リン107mg 311kcal / 1.7g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
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 ほうれん草と油揚げのお浸し チキンミートローフ ポテトとウィンナー 刻みたくあん トッピングソース(トマト)	鶏肉のスイートチリソース とろとろ玉子 エビフライ わさび菜おひたし おかか昆布 タルタルソース	白身魚の野菜あんかけ さつま芋煮 麻婆豆腐 めかぶの酢の物	豚肉の黒酢炒め カリフラワーとウィンナーの煮物 卵と木耳の彩り炒め 小豆煮	さばの照り焼き かぼちゃのバター風味 春雨の中華和え たけのこの甘辛炒め	豚ごぼう いんげんのピーナツ和え 厚焼き玉子(関東風) ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え やわらか莖わかめ
カリウム327mg / リン108mg 294kcal / 1.9g	カリウム397mg / リン109mg 307kcal / 1.9g	カリウム377mg / リン137mg 309kcal / 1.5g	カリウム390mg / リン107mg 295kcal / 1.3g	カリウム338mg / リン106mg 294kcal / 1.6g	カリウム447mg / リン145mg 317kcal / 1.8g	カリウム282mg / リン111mg 307kcal / 1.7g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し	鶏肉と玉葱の中華みそ煮 ミートソーススパゲティ 肉入り野菜炒め 壬生菜漬け	野菜と肉団子のクリーム煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース 具入りオムレツ モロヘイヤのお浸し トッピングソース(トマト)	牛肉の欧風ソース 切干大根 とりごぼう おくらと湯葉のお浸し	麻婆茄子 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ ブロッコリーのお浸し 胡瓜の醤油漬け		
カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g	カリウム308mg / リン116mg 300kcal / 1.8g	カリウム330mg / リン143mg 312kcal / 1.9g	カリウム492mg / リン123mg 302kcal / 1.7g	カリウム344mg / リン105mg 294kcal / 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



2019年1月



たんぱく・塩分調整食  
夕食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
<b>おかずのみ</b> ※ 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					豚肉の辛みそ炒め 花野菜のポトフ マカロニのクリーム煮 ローストチキンほくし身 カラフルピクルス	麻婆茄子 おかず豆 鶏肉の玉子とじ はりはり漬
					カリウム283mg / リン109mg 300kcal / 1.6g	カリウム470mg / リン127mg 309kcal / 1.5g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
豚肉のバターしょうゆ うずら豆 パスタとツナのフレンチサラダ おかか昆布	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	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	豚ごぼろ かにかまサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め しゅうまい 野沢菜漬け	野菜と肉団子のクリーム煮 いんげんのピーナッツ和え 豚肉と木耳の炒り卵 胡瓜の生姜漬け	鶏肉と玉葱の中華みそ煮 ゆず入り芋きんとん 肉入り野菜炒め 大根の紫芋酢	豚肉胡麻酢和え 焼うどん とりごぼろ 昆布ちりめん
カリウム461mg / リン141mg 339kcal / 1.2g	カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g	カリウム412mg / リン125mg 296kcal / 1.8g	カリウム319mg / リン116mg 334kcal / 1.9g	カリウム365mg / リン120mg 307kcal / 1.7g	カリウム325mg / リン105mg 302kcal / 1.7g	カリウム360mg / リン132mg 312kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
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	南瓜と鶏肉の揚げ煮 ポークビーンズ 青のり入りだし巻玉子 キャベツと人参の炒め モロヘイヤの辛子和え	赤魚のトマト煮 カリフラワーとウィンナーの煮物 大葉入り豆腐団子 青菜ピーナッツ和え やわらか茎わかめ	鶏肉の照り焼き ナポリタン、小松菜のコンソメ風 いんげん胡麻和え 野菜の中華炒め 桃のカラフルコンポート	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 夏野菜の和風ドレッシング仕立て 畑のお肉の旨煮 五目厚焼玉子 切り昆布煮	ホキのクリーム煮 ナポリタン ごぼろと豚肉の柳川風 ツナサラダ	豚肉の南蛮漬け いんげんのベーコン炒め ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し おかか佃煮
カリウム500mg / リン156mg 310kcal / 1.6g	カリウム378mg / リン128mg 284kcal / 1.6g	カリウム358mg / リン126mg 314kcal / 1.8g	カリウム424mg / リン138mg 307kcal / 1.8g	カリウム369mg / リン115mg 288kcal / 1.6g	カリウム315mg / リン119mg 311kcal / 1.6g	カリウム384mg / リン118mg 290kcal / 0.9g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
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 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え	アスパラと牛肉のオイスターソース 高野豆腐と野菜の煮物 マカロニのクリーム煮 花斗六豆 胡瓜の醤油漬け	豚肉入り和風春雨 豆ひじき 鶏つくねの野菜あん 壬生菜漬け	ハンバーグデミソース スパゲティ、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	鶏肉と野菜の中華風味 厚揚げといんげんの煮物 ジャーマンポテト ささがききんぴらごぼろ 白菜漬け	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 アスパラとコンソメのバター風味ソース	チキンボールケチャップ炒め 湯葉入りチンゲン菜 牛肉のおろし煮 胡瓜の生姜漬け
カリウム437mg / リン131mg 296kcal / 1.1g	カリウム389mg / リン154mg 323kcal / 1.7g	カリウム321mg / リン114mg 305kcal / 1.9g	カリウム459mg / リン132mg 312kcal / 1.8g	カリウム388mg / リン99mg 295kcal / 1.7g	カリウム445mg / リン124mg 306kcal / 1.9g	カリウム314mg / リン98mg 329kcal / 1.9g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
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 金平ごぼろ	海老のオーロラソース 豚焼肉の味噌仕立て 鶏肉と野菜のいなり巻 小松菜の胡麻和え はりはり漬	鶏竜田の照り焼き さつま揚げと野菜の煮物 切昆布と油揚げのおかか煮 チンゲン菜のお浸し しば漬け	ホキの南蛮漬け風 マカロニと卵のサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 広島菜漬け	豚肉と野菜の生姜醤油 うぐいす豆 うの花 梅入りささみフライ 刻みたくあん		
カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g	カリウム343mg / リン127mg 341kcal / 1.8g	カリウム491mg / リン102mg 294kcal / 1.9g	カリウム232mg / リン101mg 314kcal / 1.9g	カリウム316mg / リン116mg 329kcal / 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

