お客様献立表

2019 年 3 月

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

たんぱく・塩分調整食
昼食

31 日（日）		※ 栄養価表示			1 日（金）	2 日（土）
豚肉と白菜の豆板醤炒め 豆ひじき お麩とひき肉の玉子和え わさび菜おひたし		おかずのみ ※ 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			豚肉入り和風春雨 ひじきの煮物 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 花斗六豆 野沢菜漬け	白身魚のチーズパン粉焼き アスパラの炒め物、人参グラッセ コールスローサラダ 揚げ蓮根の黒酢炒め 桃のコンポート
カリウム346mg / リン105mg 290kcal / 1.6g					カリウム496mg / リン121mg 294kcal / 1.8g	カリウム386mg / リン145mg 296kcal / 1.7g
3 日（日）	**4 日（月）**	**5 日（火）**	**6 日（水）**	**7 日（木）**	**8 日（金）**	**9 日（土）**
鶏肉と野菜のカレーソース うずら豆 厚焼き玉子（関東風） 菜の花の辛子和え もずく酢	豚肉のバターしょうゆ 厚揚げのそぼろあん 桜えび入り和風パスタ 刻みたくあん	ホキのクリーム煮 大根と豚肉の煮物 ふきと油揚げの田舎煮 味ごぼう かにかまサラダ	豚肉と野菜の生姜醤油 卵と木耳の彩り炒め ほうれん草と蒸し鶏の和え物 メンチカツ あみ佃煮 フライソース	海老のオーロラソース くり豆 チンゲン菜のお浸し 焼きそば 大根の漬物	牛肉のすき煮 里芋の煮っころがし キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン	チキンのトマト煮 がんもと野菜の含め煮 五目厚焼玉子 ほうれん草と人参の煮浸し しそ昆布
カリウム399mg / リン134mg 302kcal / 1.2g	カリウム297mg / リン91mg 291kcal / 1.7g	カリウム397mg / リン131mg 304kcal / 1.9g	カリウム334mg / リン114mg 333kcal / 1.9g	カリウム305mg / リン83mg 308kcal / 1.6g	カリウム295mg / リン117mg 286kcal / 1.6g	カリウム385mg / リン123mg 287kcal / 1.9g
10 日（日）	**11 日（月）**	**12 日（火）**	**13 日（水）**	**14 日（木）**	**15 日（金）**	**16 日（土）**
ポークカレー ブロッコリーと炒り卵のソテー ビーンズサラダ ラタトゥイユ	ホキの南蛮漬け風 さつま芋煮 肉入り野菜炒め はりはり漬	南瓜と鶏肉の揚げ煮 カリフラワーとウインナーの煮物 123の出汁巻き玉子 ナポリタン 野沢菜漬け	さばの塩焼き 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	豚肉胡麻酢和え おかず豆 キャベツとウインナーの洋風煮 広島菜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース 切昆布と油揚げのおかか煮 豚肉入り甘辛春雨 大根としその実の漬物	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
カリウム400mg / リン121mg 311kcal / 1.6g	カリウム403mg / リン98mg 300kcal / 1.4g	カリウム308mg / リン119mg 285kcal / 1.6g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	カリウム499mg / リン163mg 318kcal / 1.8g	カリウム420mg / リン101mg 329kcal / 1.8g	カリウム412mg / リン125mg 296kcal / 1.8g
17 日（日）	**18 日（月）**	**19 日（火）**	**20 日（水）**	**21 日（木）**	**22 日（金）**	**23 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	チキンボールケチャップ炒め さつま揚げと野菜の煮物 豆乳入りしっとり卵の花 高菜ちりめん うぐいす豆	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	鶏肉と野菜の中華風味 マカロニサラダ 青のり入りだし巻玉子 わさび菜おひたし おかか佃煮	白身魚の野菜あんかけ 蓮根そぼろ 青菜ピーナッツ和え 梅入りささみフライ 切り昆布煮	豚肉と野菜の生姜醤油 ポテトとたらこのマヨ和え 具入りオムレツ 枝豆とコーンの洋風煮 トッピングソース（トマト）	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
カリウム437mg / リン131mg 296kcal / 1.1g	カリウム418mg / リン116mg 323kcal / 1.7g	カリウム461mg / リン128mg 300kcal / 1.5g	カリウム319mg / リン138mg 336kcal / 1.2g	カリウム378mg / リン115mg 296kcal / 1.8g	カリウム320mg / リン126mg 344kcal / 1.8g	カリウム424mg / リン138mg 307kcal / 1.8g
24 日（日）	**25 日（月）**	**26 日（火）**	**27 日（水）**	**28 日（木）**	**29 日（金）**	**30 日（土）**
アスパラと牛肉のオイスターソース 若布とシラスの和え物 ポテトとウインナー ミートソーススパゲティ はりはり漬	ロールキャベツ 長芋のわさび和え 蓮根の胡麻マヨネーズ ニラとしいたけのソテー	白身魚のマヨネーズ炒め くり豆 厚揚げといんげんの煮物 おかか昆布	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ジャーマンポテト 野菜と蒸し鶏のカレーソース ささがききんぴらごぼう	鶏竜田の中華あん とろとろ玉子 ペペロンチーノ 野菜とウインナーの炒め物 野沢菜漬け	ぶりの照り焼き いんげんのピーナッツ和え 里芋の味噌煮 桃のカラフルコンポート	海老のオーロラソース うぐいす豆 焼うどん 豚ヒレかつ 大根の漬物 フライソース
カリウム445mg / リン108mg 291kcal / 1.4g	カリウム471mg / リン107mg 297kcal / 1.6g	カリウム477mg / リン148mg 293kcal / 1.9g	カリウム354mg / リン93mg 291kcal / 1.7g	カリウム231mg / リン126mg 286kcal / 1.9g	カリウム485mg / リン101mg 303kcal / 1.8g	カリウム280mg / リン139mg 342kcal / 1.5g

【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

高齢者専門宅配弁当 宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

お客様献立表

2019 年 3 月

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

たんぱく・塩分調整食
夕食

31 日（日）		※ 栄養価表示			1 日（金）	2 日（土）
かぼちゃコロッケ 湯葉入りチンゲン菜 酢豚 しそ昆布		おかずのみ ※ 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			野菜と肉団子のクリーム煮 焼うどん 青のり入りだし巻玉子 わさび菜おひたし 昆布ちりめん	豚肉とキャベツの炒め煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 エビフライ 筍土佐煮 大根の紫芋酢 タルタルソース
カリウム442mg / リン107mg 297kcal / 1.9g					カリウム378mg / リン137mg 300kcal / 1.6g	カリウム285mg / リン123mg 315kcal / 1.7g
3 日（日）	**4 日（月）**	**5 日（火）**	**6 日（水）**	**7 日（木）**	**8 日（金）**	**9 日（土）**
アスパラと牛肉のオイスターソース しゅうまい 野菜とウインナーの炒め物 おくらと湯葉のお浸し	鶏唐揚げの黒酢あんかけ チンゲン菜のきのこ和え いかと大根の煮物 かぼちゃサラダ	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	カレイのムニエル ペペロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参ブラッセ コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	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	豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根そぼろ 野菜と蒸し鶏のカレーソース モロヘイヤのお浸し	白身魚の野菜あんかけ コールスローサラダ ポテトとウインナー ブロッコリーのお浸し 鶏レバー煮
カリウム338mg / リン129mg 319kcal / 1.7g	カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	カリウム327mg / リン108mg 294kcal / 1.9g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム463mg / リン131mg 305kcal / 1.8g	カリウム393mg / リン123mg 284kcal / 1.7g	カリウム356mg / リン123mg 285kcal / 1.6g
10 日（日）	**11 日（月）**	**12 日（火）**	**13 日（水）**	**14 日（木）**	**15 日（金）**	**16 日（土）**
炒り鶏 123の人参マリネサラダ いんげんのベーコン炒め いかフライ まぐろ煮 フライソース	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 お豆と昆布の煮物 パスタとツナのフレンチサラダ わさび菜おひたし 焼刻み穴子	豚肉の辛みそ炒め ほっこりじゃが芋の煮っころがし 豆腐の中華あん めかぶの酢の物	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	赤魚のトマト煮 鶏肉と野菜のいなり巻 桜えび入り和風パスタ ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	豚ごぼう うずら豆 厚揚げといんげんの煮物 やわらか茎わかめ	鶏竜田の照り焼き 野菜のマリネ ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） チンゲン菜のお浸し あみ佃煮
カリウム336mg / リン127mg 311kcal / 1.7g	カリウム379mg / リン111mg 307kcal / 1.4g	カリウム291mg / リン87mg 306kcal / 1.9g	カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g	カリウム347mg / リン120mg 311kcal / 1.7g	カリウム443mg / リン143mg 305kcal / 1.6g	カリウム278mg / リン76mg 294kcal / 1.2g
17 日（日）	**18 日（月）**	**19 日（火）**	**20 日（水）**	**21 日（木）**	**22 日（金）**	**23 日（土）**
豚肉の南蛮漬け くり豆 ほうれん草コーンバター ペペロンチーノ 大根の漬物	ホキのクリーム煮 ツナの梅風味パスタ ごぼうと豚肉の柳川風 いんげんのピーナッツ和え	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	チャプチェ ラタトゥイユ 切干大根 味付いんげん 若布と干し海老の当座煮	チキンのトマト煮 花斗六豆 卵と木耳の彩り炒め 胡瓜漬け	さんまの有馬煮 里芋、人参、オクラ カリフラワーのカレー風味ソテー 春雨の炒め物 チンゲン菜のお浸し	豚肉のバターしょうゆ マカロニと卵のサラダ ハッシュドビーフ もずく酢
カリウム444mg / リン97mg 288kcal / 1.8g	カリウム329mg / リン112mg 320kcal / 1.8g	カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	カリウム481mg / リン90mg 302kcal / 1.7g	カリウム360mg / リン100mg 284kcal / 1.7g	カリウム362mg / リン119mg 294kcal / 1.6g	カリウム291mg / リン98mg 315kcal / 1.5g
24 日（日）	**25 日（月）**	**26 日（火）**	**27 日（水）**	**28 日（木）**	**29 日（金）**	**30 日（土）**
ホキの南蛮漬け風 うの花 とりごぼう かにかまサラダ	豚肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのトマトソース ツナとほうれん草の和え物 枝豆と魚すり身団子（豆乳入り） ザーサイ炒め	鶏肉と玉葱の中華みそ煮 焼きそば 畑のお肉の旨煮 五目厚焼玉子 あみ佃煮	たらの唐揚げ野菜あんかけ さつま芋甘煮 マカロニサラダ 小松菜の中華和え	豚肉の黒酢炒め がんもと野菜の含め煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 味付いんげん 黒豆	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	カレイのみぞれがけ 南瓜、オクラ、人参 ビーフン 牛肉と青梗菜のオイスター炒め もやしと赤ピーマンの中華和え
カリウム303mg / リン115mg 304kcal / 1.9g	カリウム445mg / リン122mg 290kcal / 1.7g	カリウム295mg / リン128mg 297kcal / 1.6g	カリウム477mg / リン144mg 304kcal / 1.6g	カリウム465mg / リン133mg 295kcal / 1.7g	カリウム445mg / リン124mg 306kcal / 1.9g	カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g

【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

高齢者専門宅配弁当 宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー