

2020年2月



たんぱく・塩分調整食
昼食

※ 栄養価表示							1日(土)
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							鶏肉のスイートチリソース 若布とシラスの和え物 豆腐の中華あん くるみ味噌 カリウム381mg / リン108mg 285kcal / 1.5g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 うずら豆 とりごぼう 青菜ピーナッツ和え	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	白身魚のマヨネーズ炒め くり豆 鶏肉と野菜のいなり巻 小松菜の胡麻和え やわらか茎わかめ	豚肉入り和風春雨 ポテトとウインナー ハッシュドビーフ 高菜ちりめん	南瓜と鶏肉の揚げ煮 豆サラダ 厚焼き玉子(関東風) おくらのおかか和え しょうがの甘辛煮	ホキの南蛮漬け風 小豆煮 ペペロンチーノ 湯葉入りチンゲン菜 切り昆布煮	豚肉とキャベツの炒め煮 モロヘイヤのお浸し 切干大根 ささみフライ(梅入り) 白菜漬け	
カリウム459mg / リン134mg 328kcal / 1.7g	カリウム400mg / リン121mg 311kcal / 1.6g	カリウム358mg / リン130mg 300kcal / 1.6g	カリウム386mg / リン133mg 330kcal / 1.8g	カリウム352mg / リン136mg 320kcal / 1.6g	カリウム402mg / リン114mg 307kcal / 1.5g	カリウム368mg / リン98mg 304kcal / 1.9g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
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	豚ごぼう チキンボールのトマトソース 焼うどん いんげんのピーナッツ和え チンゲン菜のお浸し	炒り鶏 青のり入りだし巻玉子 コールスローサラダ 桜でんぶ	野菜と肉団子のクリーム煮 花斗六豆 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 おかか昆布	豚肉の黒酢炒め 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 野菜とウインナーの炒め物 高菜ちりめん	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	赤魚のトマト煮 ツナ入り玉子 キャベツのコンソメ煮 野沢菜漬け	
カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g	カリウム254mg / リン91mg 312kcal / 1.9g	カリウム253mg / リン116mg 294kcal / 1.6g	カリウム400mg / リン169mg 313kcal / 1.7g	カリウム293mg / リン124mg 293kcal / 1.6g	カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	カリウム323mg / リン124mg 298kcal / 1.7g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
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	豚肉の辛みそ炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ かぼちゃの田舎煮 ツナマヨコーン おかか佃煮	麻婆茄子 肉入り野菜炒め 蒸し鶏胡麻和え 味ごぼう くるみ味噌	アスパラと牛肉のオイスターソース おくらと湯葉のお浸し 出汁巻き玉子 ほうれん草コーンバター カラフルピクルス	豚肉胡麻酢和え がんもと野菜の含め煮 さつま芋煮 わさび菜おひたし 刻みたくあん	牛肉の欧風ソース うずら豆 チキンマカロニハムサラダ みぶな漬け	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	
カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g	カリウム358mg / リン118mg 292kcal / 1.4g	カリウム336mg / リン112mg 335kcal / 1.7g	カリウム387mg / リン139mg 298kcal / 1.7g	カリウム338mg / リン105mg 295kcal / 1.8g	カリウム352mg / リン100mg 324kcal / 1.3g	カリウム362mg / リン119mg 294kcal / 1.6g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
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	炒り鶏 ジャンボ肉だんご 畑のお肉の旨煮 おくらのおかか和え 昆布ちりめん	豚肉入り和風春雨 チンゲン菜と人参のお浸し ブロッコリーと海老のサラダ 大葉香るささみカツ 白菜漬け フライソース	鶏肉と野菜のカレーソース さつま揚げと野菜の煮物 マカロニのクリーム煮 モロヘイヤの辛子和え あみ佃煮	牛肉のすき煮 ささげの胡麻和え ごぼうと豚肉の柳川風 焼刻み穴子	南瓜と鶏肉の揚げ煮 茄子と挽肉の味噌炒め かにかまサラダ カリフラワーとウインナーの煮物 そら豆	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 金平ごぼう	
カリウム459mg / リン131mg 312kcal / 1.8g	カリウム467mg / リン140mg 330kcal / 1.9g	カリウム268mg / リン106mg 337kcal / 1.7g	カリウム320mg / リン97mg 287kcal / 1.6g	カリウム263mg / リン110mg 289kcal / 1.5g	カリウム373mg / リン119mg 319kcal / 1.7g	カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 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】

宅配クック ワンツウスリー
豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



※ 栄養価表示						1日(土)
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						豚肉胡麻酢和え <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> 出汁巻き玉子 花斗六豆 大根としその実の漬物 カリウム297mg / リン146mg 322kcal / 1.7g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
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 カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	かぼちゃコロッケ 大根のそぼろあん <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> 切昆布と油揚げのおかか煮 塩えんどう豆 カリウム475mg / リン117mg 322kcal / 1.4g	アスパラと牛肉のオイスターソース チキンマカロニハムサラダ ごぼうと豚肉の柳川風 みぶな漬け カリウム281mg / リン88mg 293kcal / 1.7g	あじの甘酢漬け さつま芋のグラッセ 茄子の甘味噌炒め チンゲン菜の中華煮 カリウム500mg / リン140mg 323kcal / 1.6g	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮 カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	チキンのトマト煮 厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ 味噌ごぼう 野沢菜漬け カリウム342mg / リン79mg 291kcal / 1.9g	カレイのみぞれがけ 南瓜、オクラ、人参 ビーフン <small>牛肉と青梗菜のオイスター炒め</small> もやしと赤ピーマンの中華和え カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
牛肉の欧風ソース おくらと湯葉のお浸し 豚肉入り甘辛春雨 お豆と昆布の煮物 カリウム338mg / リン100mg 311kcal / 1.6g	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 カリウム412mg / リン123mg 306kcal / 1.9g	豚肉と野菜の生姜醤油 鶏肉の黒酢風味 ささげの胡麻和え 黒豆 刻みたくあん カリウム394mg / リン146mg 311kcal / 1.7g	鶏竜田の照り焼き わさび菜おひたし ナポリタン ブロッコリーと海老のサラダ まぐろ煮 カリウム393mg / リン122mg 313kcal / 1.7g	白身魚の野菜あんかけ 畑のお肉の旨煮 ジャーマンポテト 五目厚焼玉子 あみ佃煮 カリウム378mg / リン125mg 287kcal / 1.3g	豚肉と白菜の豆板醤炒め ペンネのカレークリーム 具入りオムレツ じゃこ入り湯葉ひじき山椒 トッピングソース(トマト) カリウム243mg / リン125mg 334kcal / 1.9g	牛肉のすき煮 じゃが芋と人参の煮物 <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> うずら豆 はりはり漬 カリウム498mg / リン127mg 295kcal / 1.5g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
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 カリウム471mg / リン106mg 297kcal / 1.6g	白身魚のチーズパン粉焼き <small>アスパラの炒め物、人参グラッセ</small> 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386mg / リン144mg 296kcal / 1.7g	豚肉のバターしょうゆ <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> 牛肉のおろし煮 そら豆 カリウム357mg / リン133mg 335kcal / 1.5g	チキンボールケチャップ炒め 厚揚げといんげんの煮物 チンゲン菜のお浸し 豆ひじき かにかまサラダ カリウム358mg / リン105mg 285kcal / 1.5g	かぼちゃコロッケ 白菜と青菜のそぼろあんかけ スクランブルエッグ(チーズ) 花斗六豆 小魚の山椒風味 カリウム335mg / リン148mg 317kcal / 1.6g	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 カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g	鶏竜田の照り焼き ポークビーンズ 高野豆腐の含め煮 おくらの胡麻和え 焼刻み穴子 カリウム390mg / リン149mg 312kcal / 1.6g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
豚肉とじゃが芋の煮物 コールスローサラダ 鶏肉の玉子とじ 野沢菜漬け カリウム337mg / リン106mg 292kcal / 1.7g	海老のオーロラソース 五目揚げ豆腐 小松菜の胡麻和え イカのマリネ ザーサイ炒め カリウム323mg / リン132mg 336kcal / 1.9g	野菜と肉団子のクリーム煮 いんげんのピーナッツ和え とりごぼう 広島菜漬け カリウム426mg / リン119mg 296kcal / 1.8g	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392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	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 カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	豚肉とキャベツの炒め煮 焼きそば <small>牛肉アスパラのオイスターソース</small> 胡瓜漬け カリウム306mg / リン106mg 331kcal / 1.9g	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 里芋の煮ころがし 肉入り野菜炒め わさび菜おひたし カリウム398mg / リン94mg 289kcal / 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】

宅配クック ワンツウスリー
豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006

