

2020年3月



カロリー・塩分調整食
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
さわらのトマトソース 小松菜すだち和え キャベツとウィンナーの炒め物 エビとアスパラのコンソメ風味	鶏の唐揚げ香味ソース ほうれん草炒め煮 豆腐のピリ辛そぼろあん 白菜とイタヤ貝の中華煮	赤魚の生姜煮 里芋、人参、ふき わかめとイカの黄身酢和え 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花	ハンバーグデミソース じゃが芋、人参 ほうれん草とコーンのガーリック炒め シーフードマリネ ブロッコリーの洋風煮	鱈の柚子おろし煮 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	牛肉とチンゲン菜のオイスター炒め じゃが芋とハムのカレー炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの炊き合わせ 里芋と豚肉の味噌煮 五目豆
233kcal / 1.6g	236kcal / 1.8g	238kcal / 1.6g	234kcal / 1.5g	237kcal / 1.4g	230kcal / 1.8g	230kcal / 1.6g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
チキンのソテー キャベツと3色ピーマンのソテー 豆のトマト煮 ほうれん草のソテー 筍の土佐煮	あじの南蛮漬け ブロッコリーとイカの中華あんかけ キャベツの炒め物 ニラ炒り卵	酢豚 ほうれん草ナムル バンバンジー ヤングコーンとえびの炒め物	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花の辛子和え 豚肉と木耳の炒め物 なます	牛肉すき焼き 大根のそぼろあんかけ 野菜炒め エビマヨネーズ	かつおの胡麻あんかけ 小松菜と湯葉の煮浸し キャベツの中華和え ゴーヤチャンプル 若竹煮	チキンの香草焼きトマトソース ポテトとベーコンのソテー ツナサラダ きのこのバター風味ソテー
238kcal / 1.8g	240kcal / 1.8g	250kcal / 1.5g	238kcal / 1.9g	235kcal / 1.8g	237kcal / 1.7g	239kcal / 1.8g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
まぐろの生姜醤油 小松菜のお浸し さつまももレモン煮 切干昆布と豚肉の炒り煮 揚げ出し豆腐	八宝菜 チンゲン菜と赤ピーマンのソテー きのこ鶏肉の卵とじ 焼売	タラのソテー彩り野菜添え ポテトコロッケ 鶏肉のトマトソース煮 青菜と海老のソテー	牛肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め おくらのおかか和え	さわらの幽庵焼き ほうれん草、人参 さつま芋と鶏肉の照り煮 炒り豆腐 胡瓜の胡麻酢和え	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煮 シーフードサラダ 青菜のソテー	赤魚の生姜煮 里芋、人参、ふき わかめとイカの黄身酢和え 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花
236kcal / 1.5g	238kcal / 1.9g	239kcal / 1.9g	233kcal / 1.9g	247kcal / 1.6g	251kcal / 1.6g	238kcal / 1.6g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ハンバーグデミソース じゃが芋、人参 ほうれん草とコーンのガーリック炒め シーフードマリネ ブロッコリーの洋風煮	トラウトサーモンの塩焼き 野菜炒め、切干大根 小松菜の胡麻和え マカロニの醤油炒め 鶏肉の旨煮	豚肉のトマトソース 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蒸し	さんまの有馬煮 筍、人参、白菜 れんこんの磯辺煮 鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草の柚子和え	チキンのソテー キャベツと3色ピーマンのソテー 豆のトマト煮 ほうれん草のソテー 筍の土佐煮	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの炊き合わせ 里芋と豚肉の味噌煮 五目豆	ハンバーグおろしソース 人参、インゲン アスパラのツナ和え 魚介のトマト煮 カリフラワーのカレー焼き
234kcal / 1.5g	229kcal / 1.1g	240kcal / 1.7g	246kcal / 1.8g	238kcal / 1.8g	230kcal / 1.6g	243kcal / 1.9g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
トラウトサーモンの味噌だれかけ 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	酢豚 ほうれん草ナムル バンバンジー ヤングコーンとえびの炒め物	さんまの塩焼き 里芋、青菜のお浸し、人参 さつま揚げのおろし煮 野菜炒め おくらのお浸し	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>			
236kcal / 1.6g	250kcal / 1.5g	237kcal / 1.7g	○○kcal / ○.○g			

【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



2020年3月



カロリー・塩分調整食
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草の煮浸し 炒り卵 里芋と人参の煮物	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース煮 ポテトと鶏肉のカレー風味ソテー 小松菜のおかか和え	青椒肉絲 海老ボール 春雨のナムル アスパラと炒り卵の炒め物	あじみりん焼き 小松菜のお浸し、里芋 揚げ茄子の菊花あん 飛龍頭の煮物 玉子焼き	筑前煮 白菜とイタヤ貝の中華煮 三色ピーマンと厚揚げの味噌炒め チンゲン菜のじゃこ和え	さばの味噌煮 人参、大根 菜の花のお浸し 豆腐と白菜の磯辺あん たまご焼き	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご
236kcal / 1.6g	240kcal / 1.7g	244kcal / 1.9g	239kcal / 1.9g	234kcal / 1.9g	238kcal / 1.8g	247kcal / 1.8g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
さんまの塩焼き 里芋、青菜のお浸し、人参 さつま揚げのおろし煮 野菜炒め おくらのお浸し	豆腐ハンバーグ 人参、れんこん、いんげん、椎茸 大根の煮物 ほうれん草の玉子炒め 若布と胡瓜の酢の物	さわらの西京焼き えび芋、キャベツ、人参 青菜の中華和え 牛肉とピーマンのオイスター炒め 揚げ茄子の煮物	オムレツのミートソースかけ 小松菜と貝柱のガーリックソテー 鶏肉のクリーム煮 キャベツのコンソメ仕立て	トラウトサーモンホワイトソース ブロッコリーのカニ風味あんかけ ほうれん草と挽肉の炒め物 豆腐のおかか和え	ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げと青梗菜の煮浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮	さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華煮 ぜんまい煮
237kcal / 1.7g	232kcal / 1.9g	241kcal / 1.9g	230kcal / 1.6g	233kcal / 1.3g	229kcal / 1.5g	247kcal / 1.3g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 野菜とハムのソテー イカのマリネ	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 たまご焼き	鶏肉と野菜の炊き合わせ 卵とハムのマヨネーズソース和え 里芋と野菜の味噌タレ ブロッコリーのかに風味あんかけ	白身魚のムニエル ブロッコリー、ナポリタン エビとアスパラのコンソメ風味 ポテト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	回鍋肉 ゴーヤチャンプルー ビーフン 小松菜とえのきのおかか和え	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん ぜんまいと人参の煮物 豚肉の柳川風 ほうれん草と油揚げの煮浸し	青椒肉絲 海老ボール 春雨のナムル アスパラと炒り卵の炒め物
250kcal / 1.9g	249kcal / 1.6g	246kcal / 1.6g	236kcal / 1.9g	244kcal / 1.4g	252kcal / 1.7g	244kcal / 1.9g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース煮 ポテトと鶏肉のカレー風味ソテー 小松菜のおかか和え	親子煮 ほうれん草と海苔の煮浸し いかと海老の中華炒め 揚げ茄子のあんかけ	まぐろのネギ味噌かけ 小松菜のお浸し、人参 しっとりうの花 炊き合わせ たまご焼き	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ	赤魚の煮付け れんこん、人参、椎茸 ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え	ヒレカツの卵とじ 小松菜とえのきの和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ	あじみりん焼き 小松菜のお浸し、里芋 揚げ茄子の菊花あん 飛龍頭の煮物 玉子焼き
240kcal / 1.7g	235kcal / 1.8g	230kcal / 1.3g	228kcal / 1.4g	241kcal / 1.9g	248kcal / 1.9g	239kcal / 1.9g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
麻婆豆腐 チキンサラダ ブロッコリーとじゃが芋の炒め物 海鮮塩炒め	さわらの西京焼き えび芋、キャベツ、人参 青菜の中華和え 牛肉とピーマンのオイスター炒め 揚げ茄子の煮物	肉じゃが いんげんの生姜醤油和え イカと野菜の塩炒め 玉子焼き	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>			
232kcal / 1.2g	241kcal / 1.9g	236kcal / 1.3g	○○kcal / ○.○g			

【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

