

2020年3月



たんぱく・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)
豚肉の南蛮漬け ツナの梅風味パスタ 厚揚げといんげんの煮物 おくらの胡麻和え	鶏肉の照り焼き <small>ナポリタン、小松菜のコンソメ風</small> 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	ホキのクリーム煮 五目厚焼玉子 菜の花の辛子和え れんこんの甘酢漬け くるみ味噌	ポークカレー <small>ブロッコリーと炒り卵のソテー</small> ビーンズサラダ ラタトゥイユ	チキンのトマト煮 豚肉入り甘辛春雨 さつまいもの蜜がけ おくらのおかか和え しば漬け	かぼちゃコロッケ <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> 麻婆豆腐 しそ昆布	白身魚の野菜あんかけ <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> ミートソーススパゲティ 白菜漬け
カリウム389mg / リン137mg 311kcal / 1.8g	カリウム424mg / リン138mg 307kcal / 1.8g	カリウム311mg / リン135mg 292kcal / 1.5g	カリウム400mg / リン121mg 311kcal / 1.6g	カリウム396mg / リン94mg 303kcal / 1.8g	カリウム454mg / リン95mg 289kcal / 1.7g	カリウム390mg / リン121mg 322kcal / 1.5g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
豚肉と野菜の生姜醤油 ポテトサラダ 大葉入り豆腐団子 かにかま入り玉子 湯菜ちりめん山椒風味	あじの生姜煮 大学芋 <small>ヤングコーンとれんこんのコンソメあん</small> 小松菜のソテー	海老のオーロラソース 牛ごぼう <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> お豆と昆布の煮物 広島菜漬け	豚肉の辛みそ炒め うずら豆 チンゲン菜のお浸し 炒り豆腐 昆布ちりめん	鶏肉と野菜の中華風味 大根と豚肉の煮物 ひじきの煮物 ツナとほうれん草の和え物 ザーサイ炒め	赤魚のトマト煮 豆乳入りしっとり卵の花 肉入り野菜炒め くり豆	豆腐ハンバーグ たけのこきんぴら コールスローサラダ さつまいものリンゴ煮
カリウム274mg / リン116mg 326kcal / 1.7g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	カリウム332mg / リン115mg 321kcal / 1.8g	カリウム439mg / リン129mg 301kcal / 1.2g	カリウム485mg / リン123mg 284kcal / 1.6g	カリウム432mg / リン121mg 341kcal / 1.6g	カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
南瓜と鶏肉の揚げ煮 キャベツとウインナーの洋風煮 ブロッコリーのお浸し おかず豆 竹輪とじゃこの煮物	たらの唐揚げ野菜あんかけ さつまいも甘煮 マカロニサラダ 小松菜の中華和え	鶏肉と野菜のカレーソース 肉団子の中華スープ煮 筍土佐煮 味付いんげん おくらと湯菜のお浸し	カレーのムニエル <small>パパロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ</small> コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	豚ごぼう 厚焼き玉子(関東風) コールスローサラダ モロヘイヤのお浸し	鶏肉のスイートチリソース ペパロンチーノ 豆腐の中華あん 焼刻み穴子	豚肉とじゃが芋の煮物 小豆煮 大根のそぼろあん 青菜ピーナツ和え 胡瓜の生姜漬け
カリウム476mg / リン153mg 293kcal / 1.9g	カリウム477mg / リン143mg 304kcal / 1.6g	カリウム351mg / リン115mg 289kcal / 1.4g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム192mg / リン101mg 321kcal / 1.7g	カリウム304mg / リン104mg 290kcal / 1.5g	カリウム404mg / リン100mg 288kcal / 1.6g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
さばのみぞれがけ くずきりのカレー炒め さつまいもバター煮 ひじき煮	かぼちゃコロッケ さつまいもと野菜の煮物 ささげのお浸し 豚ももチャーシュー 塩えんどう豆	ぶりの照り焼き いんげんのピーナツ和え 里芋の味噌煮 桃のカラフルコンポート	白身魚の野菜あんかけ <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small> ジャーマンポテト 味付いんげん くるみ味噌	鶏竜田の照り焼き 小松菜の和え物 キャベツと人参の炒め 黒豆 白菜漬け	酢豚 菜の花のお浸し ポテトとベーコンのソテー 春雨サラダ	トラウトサーモンのムニエル 人参、ブロッコリー、カリフラワー 茄子のトマトソース くずきりのサラダ 洋なしのコンポート
カリウム492mg / リン123mg 319kcal / 1.4g	カリウム373mg / リン120mg 288kcal / 1.8g	カリウム485mg / リン101mg 303kcal / 1.8g	カリウム486mg / リン119mg 324kcal / 1.4g	カリウム444mg / リン125mg 296kcal / 1.5g	カリウム416mg / リン109mg 294kcal / 1.4g	カリウム374mg / リン133mg 318kcal / 1.0g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
豚肉と白菜の豆板醤炒め 蒸し鶏の胡麻だれ和え わさび菜おひたし カリフラワーとウインナーの煮物 桜でんぶ	牛肉の欧風ソース ツナサラダ とりごぼう 高菜ちりめん	チャブチエ かぶの湯菜あんかけ ささげの胡麻和え 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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>○○kcal / ○.○g</p> </div>			
カリウム382mg / リン136mg 288kcal / 1.6g	カリウム402mg / リン141mg 306kcal / 1.5g	カリウム415mg / リン134mg 315kcal / 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



2020年3月



たんぱく・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)
麻婆茄子 小松菜の和え物 ポテトとウインナー 塩えんどう豆 小魚の佃煮	豚肉のバターしょうゆ チンゲン菜と人参のお浸し 青のり入りだし巻玉子 味付いんげん やわらか茎わかめ	鶏肉のスイートチリソース キャベツのコンソメ煮 ペペロンチーノ 豆サラダ 桜でんぶ	赤魚の揚げ煮 里芋、人参、たまねぎ、ほうれん草 かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りんご	豚肉の塩だれ れんこんの和風炒め コーンとツナの Pasta ほうれん草とぜんまいのナムル	鶏肉のおろしあん マッシュポテト くずきりサラダ カリフラワーとブロッコリーのコンソメ煮	アスパラと牛肉のオイスターソース くり豆 豆腐の中華あん 胡瓜漬け
カリウム366mg / リン167mg 304kcal / 1.6g	カリウム313mg / リン146mg 290kcal / 1.5g	カリウム350mg / リン127mg 300kcal / 1.9g	カリウム411mg / リン122mg 295kcal / 1.4g	カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	カリウム412mg / リン126mg 294kcal / 1.6g	カリウム355mg / リン113mg 290kcal / 1.4g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
鶏竜田の照り焼き さつま揚げと野菜の煮物 蓮根そぼろ モロヘイヤの辛子和え おかか佃煮	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ース	ホキの南蛮漬け風 かぼちゃの田舎煮 鶏肉の玉子とじ しょうがの甘辛煮	野菜と肉団子のクリーム煮 高野豆腐と野菜の煮物 切干大根 ローストチキンほぐし身 野沢菜漬け	豚肉の黒酢炒め わさび菜おひたし とりごぼろ くるみ味噌	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	チャブチエ 若布と干し海老の当座煮 野菜とウインナーの炒め物 はりはり漬
カリウム407mg / リン108mg 285kcal / 1.8g	カリウム445mg / リン124mg 306kcal / 1.9g	カリウム351mg / リン121mg 297kcal / 1.7g	カリウム457mg / リン147mg 286kcal / 1.8g	カリウム384mg / リン119mg 312kcal / 1.7g	カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	カリウム389mg / リン97mg 294kcal / 1.8g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
牛肉の玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え じゃが芋とブロッコリーの和風あん うずら豆の甘煮	豚肉とキャベツの炒め煮 カラフルピクルス えびフライ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 黒豆 タルタルソース	牛肉のすき煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ふきと油揚げの田舎煮 ツナサラダ あみ佃煮	炒り鶏 たらこポテトサラダ ごぼろと豚肉の柳川風 菜の花のおひたし	野菜と肉団子のクリーム煮 豚肉のトマトソース 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 大根としその実の漬物	麻婆茄子 スクランブルエッグ(ハム) 厚揚げといんげんの煮物 高菜ちりめん	牛肉の欧風ソース お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのお浸し かにかまサラダ 刻みたくあん
カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	カリウム407mg / リン124mg 342kcal / 1.4g	カリウム262mg / リン122mg 288kcal / 1.8g	カリウム322mg / リン91mg 287kcal / 1.9g	カリウム401mg / リン145mg 289kcal / 1.9g	カリウム401mg / リン133mg 321kcal / 1.8g	カリウム329mg / リン110mg 293kcal / 1.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
鶏肉のトマトソース煮 チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ りんごの蜜煮	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 ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉の旨煮 れんこんの甘酢漬け うずら豆	豚肉入り和風春雨 ラタトゥイユ ブロッコリーとコーンの和え物 大葉香るささみカツ そら豆 フライソース	ホキの南蛮漬け風 里芋の煮っころがし 出汁巻き玉子 いんげんのピーナツ和え チンゲン菜のお浸し	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ほうれん草のごま和え ツナの梅風味パスタ しょうがの甘辛煮	鶏肉と野菜のカレーソース 大根と豚肉の煮物 豆乳入りしっとり卵の花 おくらと湯菜のお浸し 焼刻み穴子
カリウム426mg / リン115mg 319kcal / 1.2g	カリウム459mg / リン131mg 312kcal / 1.8g	カリウム463mg / リン123mg 294kcal / 1.0g	カリウム303mg / リン124mg 343kcal / 1.5g	カリウム319mg / リン132mg 310kcal / 1.6g	カリウム330mg / リン91mg 309kcal / 1.9g	カリウム417mg / リン123mg 312kcal / 1.3g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
白身魚のマヨネーズ炒め 薩摩揚げ 菜の花の辛子和え 花斗六豆 やわらか茎わかめ	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	ぶり大根 きんぴらごぼろ ペペロンチーノ 揚げ茄子の味噌がけ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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> </div>			
カリウム329mg / リン132mg 284kcal / 1.9g	カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g	カリウム422mg / リン105mg 317kcal / 1.7g				

【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

