

※ 栄養価表示				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4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				豚肉入り和風春雨 モロヘイヤの辛子和え ささみフライ(梅入り) 炒り豆腐 焼刻み穴子	かぼちゃコロッケ 花野菜のポトフ 枝豆と魚卵身団子(豆乳入り) いんげんのピーナッツ和え おかか昆布	野菜と肉団子のクリーム煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ごぼうと豚肉の柳川風 花斗六豆	豚肉の辛みそ炒め 厚揚げといんげんの煮物 小松菜の胡麻和え ツナマヨコーン 刻みたくあん
				カリウム257mg / リン117mg 318kcal / 1.7g	カリウム357mg / リン92mg 286kcal / 1.5g	カリウム471mg / リン122mg 309kcal / 1.5g	カリウム296mg / リン125mg 291kcal / 1.9g
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
さばの塩焼き 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	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	鶏肉のスイートチリソース かにかま入り玉子 焼きそば チンゲン菜のお浸し あみ佃煮	豚ごぼう ナポリタン コールスローサラダ ツナとほうれん草の和え物	白身魚のマヨネーズ炒め うずら豆 湯葉入りチンゲン菜 味噌ごぼう 胡瓜の生姜漬け	鶏肉と野菜の中華風味 豚肉の黒胡椒焼き かぼちゃの田舎煮 イカのマリネ やわらか茎わかめ	牛肉の欧風ソース お豆と昆布の煮物 肉入り野菜炒め チンゲン菜と人参のお浸し	
カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	カリウム459mg / リン131mg 312kcal / 1.8g	カリウム282mg / リン97mg 293kcal / 1.6g	カリウム207mg / リン83mg 297kcal / 1.7g	カリウム483mg / リン135mg 286kcal / 1.8g	カリウム368mg / リン136mg 335kcal / 1.4g	カリウム411mg / リン123mg 296kcal / 1.5g	
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18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	海老のオーロラソース 五目厚焼き玉子 とりごぼう 畑のお肉しくれ煮	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	豚肉とじゃが芋の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草と人参の煮浸し 一口照り焼きチキン 切り昆布煮	鶏肉のスイートチリソース ツナの梅風味パスタ 出汁巻き玉子 わさび菜おひたし ザーサイ炒め	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え ひじきの煮物 豚ももチャーシュー くるみ味噌	炒り鶏 若布と干し海老の当座煮 ツナ入り玉子 ナポリタン そら豆	
カリウム400mg / リン121mg 311kcal / 1.6g	カリウム313mg / リン134mg 308kcal / 1.8g	カリウム477mg / リン143mg 304kcal / 1.6g	カリウム496mg / リン114mg 320kcal / 1.4g	カリウム414mg / リン134mg 316kcal / 1.7g	カリウム405mg / リン123mg 316kcal / 1.9g	カリウム316mg / リン122mg 290kcal / 1.8g	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
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	南瓜と鶏肉の揚げ煮 しゅうまい 野菜とウインナーの炒め物 小豆煮	豚肉胡麻酢和え 畑のお肉の旨煮 さつま芋煮 チンゲン菜と人参のお浸し 大根としその実の漬物	白身魚の野菜あんかけ カリフラワーとウインナーの煮物 かにかまサラダ マカロニと小柱のトマトソース はりはり漬	豚ごぼう 鶏肉と野菜のいなり巻 豆乳入りしっとり卵の花 おくらのおかか和え 胡瓜漬け	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	チキンボールケチャップ炒め 豆サラダ いんげんのピーナッツ和え れんこんの甘酢漬け やわらか茎わかめ	
カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g	カリウム394mg / リン122mg 338kcal / 1.7g	カリウム362mg / リン106mg 287kcal / 1.5g	カリウム375mg / リン131mg 293kcal / 1.4g	カリウム287mg / リン110mg 307kcal / 1.8g	カリウム447mg / リン145mg 317kcal / 1.8g	カリウム336mg / リン103mg 295kcal / 1.5g	
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
豚肉の辛みそ炒め ポテトとウインナー ミートソーススパゲティ 桜でんぶ	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	赤魚のトマト煮 ブロッコリーとコーンの和え物 大葉入り豆腐団子 キャベツと人参の炒め カラフルピクルス	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	カレイのみぞれがけ 南瓜、オクラ、人参 ビーン 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	炒り鶏 小豆煮 焼きそば チンゲン菜のお浸し はりはり漬		
カリウム297mg / リン108mg 341kcal / 1.5g	カリウム412mg / リン126mg 294kcal / 1.6g	カリウム372mg / リン120mg 303kcal / 1.8g	カリウム424mg / リン138mg 307kcal / 1.8g	カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g	カリウム414mg / リン93mg 315kcal / 1.5g		

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

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7月



たんぱく・塩分調整食  
夕食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4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>		海老のオーロラソース 湯葉入りチンゲン菜 肉入り野菜炒め 竹輪とじゃこの煮物	豚肉の南蛮漬け 厚揚げのそぼろあん ポテトサラダ くり豆 しば漬け	炒り鶏 カリフラワーとウインナーの煮物 牛肉のおろし煮 チンゲン菜と人参のお浸し	ぶり大根 きんぴらごぼう ペペロンチーノ 揚げ茄子の味噌がけ	
		カリウム316mg / リン130mg 290kcal / 1.9g	カリウム374mg / リン96mg 302kcal / 1.6g	カリウム321mg / リン110mg 335kcal / 1.9g	カリウム422mg / リン105mg 317kcal / 1.7g	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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	牛肉のすき煮 ひじきの煮物 厚焼き玉子(関東風) 味付いんげん 塩えんどう豆	あじの生姜煮 大学芋 ヤングコーンとれんこんのコンソメあん 小松菜のソテー	麻婆茄子 蒸し鶏の胡麻だれ和え 切干大根 若布と干し海老の当座煮 小魚の山椒風味	アスパラと牛肉のオイスターソース 和風とろとろ玉子 野菜とウインナーの炒め物 はりはり漬	豚肉のバターしょうゆ 冬瓜とひき肉の煮物 豆乳入りしっとり卵の花 青菜ピーナツ和え そら豆	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426mg / リン115mg 319kcal / 1.2g	カリウム328mg / リン120mg 307kcal / 1.7g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	カリウム490mg / リン156mg 302kcal / 1.7g	カリウム338mg / リン135mg 284kcal / 1.8g	カリウム418mg / リン118mg 295kcal / 1.5g	カリウム471mg / リン106mg 297kcal / 1.6g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
白身魚の野菜あんかけ 豚肉入り甘辛春雨 蓮根そぼろ 切昆布と油揚げのおかか煮 刻みたくあん	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	鶏竜田の照り焼き がんもと野菜の含め煮 スクランブルエッグ(ハム) れんこんの甘酢漬け 胡瓜漬け	ホキの南蛮漬け風 豆サラダ キャベツのコンソメ煮 おくらのおかか和え	チャブチ 大根のそぼろあん 厚揚げといんげんの煮物 野沢菜漬け	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	豚肉と白菜の豆板醤炒め 鶏肉の黒酢風味 いんげんのベーコン炒め そぼろ入り人参きんぴら チンゲン菜のお浸し
カリウム422mg / リン123mg 303kcal / 1.7g	カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	カリウム291mg / リン106mg 318kcal / 1.9g	カリウム299mg / リン123mg 286kcal / 1.7g	カリウム384mg / リン109mg 305kcal / 1.9g	カリウム412mg / リン123mg 306kcal / 1.9g	カリウム385mg / リン127mg 310kcal / 1.8g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
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	カレイのマヨネーズ焼き ツイストマカロニ、プロックリー 野菜のトマト煮 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え	チキンのトマト煮 豆腐の中華あん 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ちりめん入り若布の酢の物 しば漬け	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	牛肉の欧風ソース 茄子と挽肉の味噌炒め コールスローサラダ そら豆	豚肉と野菜の生姜醤油 ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 花斗六豆	ホキのクリーム煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) おくらの胡麻和え 豚すき煮 おかか昆布
カリウム445mg / リン124mg 306kcal / 1.9g	カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	カリウム277mg / リン115mg 287kcal / 1.9g	カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g	カリウム319mg / リン99mg 321kcal / 1.4g	カリウム335mg / リン161mg 286kcal / 1.7g	カリウム343mg / リン130mg 318kcal / 1.6g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
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	豚肉の黒酢炒め ラタトゥイユ 湯葉入りチンゲン菜 一口照り焼きチキン 刻みたくあん	麻婆茄子 ツナとほうれん草の和え物 肉入り野菜炒め くるみ味噌	豚肉とキャベツの炒め煮 チキンマカロニハムサラダ 青のり入りだし巻玉子 わさび菜おひたし あみ佃煮	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 プロックリーのカニカマあんかけ さつま芋煮 ローストチキンほぐし身 しそ昆布	豚肉とじゃが芋の煮物 五目厚焼き玉子 野菜とウインナーの炒め物 まぐろ煮	
カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g	カリウム338mg / リン110mg 290kcal / 1.5g	カリウム334mg / リン120mg 325kcal / 1.8g	カリウム269mg / リン111mg 311kcal / 1.6g	カリウム434mg / リン108mg 305kcal / 1.9g	カリウム316mg / リン133mg 295kcal / 1.7g	

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツウスリー  
豊川店

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

