

2020年8月



たんぱく・塩分調整食
昼食

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示					1日(土)
チキンのトマト煮 厚揚げのそぼろあん マカロニと卵のサラダ おくらの胡麻和え ザーサイ炒め	豚肉のバターしょうゆ カリフラワーとウインナーの煮物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ツナとほうれん草の和え物 しょうがの甘辛煮	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					赤魚の揚げ煮 <small>里芋、人参、たまねぎ、ほうれん草</small> かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りんご
カリウム322mg / リン90mg 322kcal / 1.5g	カリウム323mg / リン111mg 292kcal / 1.4g						カリウム411mg / リン122mg 295kcal / 1.4g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
豚肉のバターしょうゆ 大根のそぼろあん 五目揚げ豆腐 味噌ごぼう 広島菜漬け	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	牛肉すき焼き さつま芋のレモン煮 麻婆茄子 <small>ほうれん草と人参の中華和え</small>	かぼちゃコロッケ 肉団子の中華スープ煮 いんげんのベーコン炒め 花斗六豆 刻みたくあん	豚肉の黒酢炒め 炒り豆腐 <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small> 青菜ピーナツ和え 白菜漬け	白身魚の野菜あんかけ 牛肉のおろし煮 ポテトサラダ <small>ツナとほうれん草の和え物 じゃこ入り湯葉ひじき山椒</small>	豚肉の塩だれ れんこんの和風炒め コーンとツナの Pasta <small>ほうれん草とぜんまいのナムル</small>	
カリウム318mg / リン88mg 319kcal / 1.8g	カリウム374mg / リン133mg 318kcal / 1.0g	カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	カリウム390mg / リン115mg 326kcal / 1.3g	カリウム420mg / リン119mg 296kcal / 1.6g	カリウム360mg / リン115mg 321kcal / 1.6g	カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
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	豚肉とキャベツの炒め煮 蒸し鶏胡麻和え 蓮根そぼろ チンゲン菜のお浸し ザーサイ炒め	海老のオーロラソース ひじきの煮物 うずら豆 高野豆腐の含め煮 広島菜漬け	麻婆茄子 <small>若布と干し海老の当座煮</small> 鶏肉の玉子とじ くるみ味噌	豚肉と白菜の豆板醤炒め ラタトゥイユ <small>枝豆とコーンの洋風煮</small> 切干大根 野沢菜漬け	ホキの南蛮漬け風 さつま揚げと野菜の煮物 黒豆 <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> やわらか茎わかめ	鶏肉のスイートチリソース スクランブルエッグ(ハム) 豆腐の中華あん 胡瓜漬け	
カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	カリウム382mg / リン110mg 290kcal / 1.6g	カリウム437mg / リン136mg 291kcal / 1.9g	カリウム360mg / リン108mg 319kcal / 1.9g	カリウム479mg / リン100mg 288kcal / 1.7g	カリウム494mg / リン136mg 294kcal / 1.6g	カリウム315mg / リン109mg 301kcal / 1.6g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
アスパラと牛肉のオイスターソース さつま芋煮 肉入り野菜炒め あみ佃煮	豚肉胡麻酢和え 厚揚げといんげんの煮物 コールスローサラダ 鮭フレーク	鶏肉と野菜の中華風味 大根と豚肉の煮物 ささげの胡麻和え わさび菜おひたし そら豆	ホキのクリーム煮 お豆と昆布の煮物 <small>野菜とウインナーの炒め物</small> カラフルピクルス	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 たらこポテトサラダ とりごぼう 高菜ちりめん	チャブチエ <small>若布と干し海老の当座煮</small> 青のり入りだし巻玉子 ブロッコリーとコーンの和え物 しば漬け	白身魚の野菜あんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉の旨煮 <small>ほうれん草のごま和え</small> 刻みたくあん	
カリウム339mg / リン103mg 298kcal / 1.3g	カリウム289mg / リン124mg 290kcal / 1.6g	カリウム451mg / リン148mg 292kcal / 1.4g	カリウム405mg / リン142mg 297kcal / 1.6g	カリウム390mg / リン109mg 314kcal / 1.9g	カリウム328mg / リン117mg 300kcal / 1.9g	カリウム434mg / リン115mg 292kcal / 1.6g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
豚肉の南蛮漬け 鶏肉と筍の煮物 くり豆 <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> しそ昆布	牛肉のすき煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え ちりめん入り若布の酢の物 ささげのお浸し はりはり漬	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	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	チキンボールケチャップ炒め モロヘイヤの辛子和え キャベツとウインナーの洋風煮 まぐろ煮	アスパラと牛肉のオイスターソース 野菜のマリネ ツナの梅風味パスタ 畑のお肉しぐれ煮	豚肉と野菜の生姜醤油 筑前煮 ジャーマンポテト かにかまサラダ やわらか茎わかめ	
カリウム425mg / リン115mg 284kcal / 1.6g	カリウム381mg / リン147mg 284kcal / 1.7g	カリウム362mg / リン119mg 294kcal / 1.6g	カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g	カリウム377mg / リン124mg 294kcal / 1.8g	カリウム269mg / リン109mg 309kcal / 1.6g	カリウム330mg / リン98mg 290kcal / 1.9g	

[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 ワンツゥスリー
豊川店

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



2020年8月



たんぱく・塩分調整食
夕食

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示					1日(土)
ハンバーグデミソース スパゲティ、フロッキー、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	さばの塩焼き 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	※ 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					鶏肉と野菜のカレーソース ひじきの煮物 豆腐の中華あん くり豆
カリウム459mg / リン131mg 312kcal / 1.8g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g						カリウム450mg / リン102mg 288kcal / 1.4g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
ホキの南蛮漬け風 お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉と野菜の中華風味 切干大根 ごぼうと豚肉の柳川風 若布と干し海老の当座煮	白身魚のマヨネーズ炒め モロヘイヤのお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え しゅうまい やわらか茎わかめ	アスパラと牛肉のオイスターソース おくらのおかか和え ツナの梅風味パスタ 昆布ちりめん	鶏竜田の照り焼き カリフラワーとウィンナーの煮物 豚肉入り甘辛春雨 胡瓜漬け	牛肉の欧風ソース 枝豆とコーンの洋風煮 畑のお肉の旨煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え あみ佃煮	野菜と肉団子のクリーム煮 ささげのお浸し 出汁巻き玉子 ペペロンチーノ 切り昆布煮	
カリウム404mg / リン129mg 290kcal / 1.7g	カリウム435mg / リン94mg 292kcal / 1.6g	カリウム355mg / リン135mg 306kcal / 1.6g	カリウム369mg / リン122mg 298kcal / 1.7g	カリウム381mg / リン113mg 310kcal / 1.9g	カリウム473mg / リン127mg 289kcal / 1.5g	カリウム370mg / リン136mg 316kcal / 1.9g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
赤魚のトマト煮 おくらと湯葉のお浸し とりごぼう しょうがの甘辛煮	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	豚肉と野菜の生姜醤油 そら豆フライ かにかま入り玉子 味付いんげん はりはり漬	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	南瓜と鶏肉の揚げ煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ミートソーススパゲティ 刻みたくあん	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	豚肉入り和風春雨 野菜と蒸し鶏のカレーソース 大豆ちりめん かぼちゃの田舎煮 おかか昆布	
カリウム461mg / リン134mg 304kcal / 1.7g	カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g	カリウム334mg / リン125mg 323kcal / 1.4g	カリウム485mg / リン101mg 303kcal / 1.8g	カリウム403mg / リン114mg 335kcal / 1.8g	カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	カリウム419mg / リン135mg 305kcal / 1.6g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
炒り鶏 小豆煮 厚焼き玉子(関東風) ナポリタン 大根としその実の漬物	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	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	チキンのトマト煮 いんげんのピーナッツ和え マカロニと卵のサラダ チンゲン菜のお浸し 焼刻み穴子	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	鶏肉と野菜のカレーソース おかず豆 かにかまサラダ 味付いんげん 野沢菜漬け	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	
カリウム303mg / リン119mg 334kcal / 1.7g	カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g	カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	カリウム264mg / リン79mg 309kcal / 1.3g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	カリウム441mg / リン118mg 284kcal / 1.4g	カリウム445mg / リン124mg 306kcal / 1.9g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
鶏竜田の照り焼き ツナサラダ ひじきの煮物 味ごぼう 広島菜漬け	海老のオーロラソース チンゲン菜と人参のお浸し ペペロンチーノ スクランブルエッグ(チーズ) おかか佃煮	豚ごぼう 茄子と挽肉の味噌炒め 豆サラダ 青菜ピーナッツ和え 白菜漬け	たららのクリームソースかけ なすの旨煮 ビーフンのバター醤油炒め パイナップル	豚肉の辛みそ炒め ささげの胡麻和え 鶏肉の玉子とじ 大根としその実の漬物	炒り鶏 花斗六豆 コールスローサラダ 高菜ちりめん	ホキの南蛮漬け風 切昆布と油揚げのおかか煮 肉入り野菜炒め しば漬け	
カリウム486mg / リン109mg 287kcal / 1.9g	カリウム257mg / リン119mg 307kcal / 1.6g	カリウム302mg / リン111mg 317kcal / 1.9g	カリウム358mg / リン151mg 315kcal / 1.1g	カリウム286mg / リン118mg 295kcal / 1.8g	カリウム364mg / リン103mg 290kcal / 1.3g	カリウム393mg / リン122mg 306kcal / 1.9g	

[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

