

2020年9月

たんぱく・塩分調整食  
 風食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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		かぼちゃコロッケ キャベツのコンソメ煮 小松菜の和え物 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	白身魚のチーズパン粉焼き アパラの炒め物、人参グラッセ コールスローサラダ 揚げれんこんの黒酢炒め 桃のコンポート	麻婆茄子 高野豆腐の含め煮 かぼちゃの田舎煮 小豆煮 広島菜漬け	野菜と肉団子のクリーム煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え 和風とろとろ玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	さばのみぞれがけ きぬさや、人参、たけのこ くずきりのカレー炒め さつま芋バター煮 ひじき煮
	カリウム302mg / リン106mg	カリウム386mg / リン144mg	カリウム392mg / リン129mg	カリウム421mg / リン148mg	カリウム492mg / リン123mg	
	301kcal / 1.3g	296kcal / 1.7g	311kcal / 1.7g	293kcal / 1.5g	319kcal / 1.4g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
チャプチェ 花野菜のポトフ ささがききんぴらごぼう 枝豆と魚卵身団子(豆乳入り) 大根としその実の漬物	鶏竜田の照り焼き いんげんのピーナツ和え 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) 野沢菜漬け	豚肉とじゃが芋の煮物 わさび菜おひたし ペペロンチーノ 豆サラダ 大根の漬物	海老のオーロラソース 茄子と挽肉の味噌炒め おくらのおかか和え れんこんの甘酢漬け しそ昆布	ホキのクリーム煮 五目厚焼き玉子 野菜とウインナーの炒め物 高菜ちりめん	豚肉とキャベツの炒め煮 マカロニと果物のサラダ くり豆 青菜ピーナツ和え 白菜漬け	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
カリウム318mg / リン101mg	カリウム347mg / リン118mg	カリウム409mg / リン114mg	カリウム406mg / リン97mg	カリウム325mg / リン143mg	カリウム272mg / リン73mg	カリウム374mg / リン133mg
309kcal / 1.8g	326kcal / 1.7g	293kcal / 1.9g	293kcal / 1.8g	288kcal / 1.7g	296kcal / 1.5g	318kcal / 1.0g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
豆腐ハンバーグ しめじ、きぬさや たけのこきんぴら コールスローサラダ さつま芋とりんごのシロップがけ	白身魚のマヨネーズ炒め 肉入り野菜炒め 黒豆 豆乳入りしっとり卵の花 しば漬け	牛肉のすき煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース さつまいもの蜜がけ 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	豚肉の南蛮漬け いんげんのピーナツ和え 鶏肉の玉子とじ はりはり漬	鶏肉のおろしあん ほうれん草、人参 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風味	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 ヤングコーンとれんこんのコンソメあん 小松菜の和え物	豚ごぼう スクランブルエッグ(人参) ブロッコリーのカニカマあんかけ れんこんの甘酢漬け モロヘイヤのお浸し
カリウム412mg / リン124mg	カリウム447mg / リン137mg	カリウム370mg / リン97mg	カリウム400mg / リン117mg	カリウム412mg / リン126mg	カリウム498mg / リン137mg	カリウム214mg / リン99mg
295kcal / 1.8g	323kcal / 1.9g	291kcal / 1.7g	286kcal / 1.5g	294kcal / 1.6g	307kcal / 1.5g	302kcal / 1.6g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26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	アスパラと牛肉のオイスターソース ひじきの煮物 さつま芋煮 そぼろ入り人参きんぴら 広島菜漬け	豚肉入り和風春雨 お豆と昆布の煮物 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め	牛肉の欧風ソース 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 大根のそぼろあん 花斗六豆 しば漬け	炒り鶏 おくらの胡麻和え ナポリタン ジャーマンポテト 桜でんぶ	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 カリフラワーとウインナーの煮物 畑のお肉の旨煮 かにかまサラダ あみ佃煮	さばの照り焼き キャベツと人参の和え物、きぬさや 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
カリウム484mg / リン124mg	カリウム438mg / リン85mg	カリウム373mg / リン144mg	カリウム384mg / リン118mg	カリウム356mg / リン108mg	カリウム287mg / リン99mg	カリウム447mg / リン145mg
299kcal / 1.7g	286kcal / 1.5g	321kcal / 1.6g	286kcal / 1.7g	290kcal / 1.7g	290kcal / 1.6g	317kcal / 1.8g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
豚肉の黒酢炒め とりごぼう しゅうまい おくらと湯葉のお浸し 切り昆布煮	海老のオーロラソース 野菜のマリネ 焼きそば ささみフライ(梅入り) まぐろ煮	麻婆茄子 鶏肉のクリーム煮 うずら豆 切干大根 野沢菜漬け	豚肉と白菜の豆板醤炒め がんと野菜の含め煮 枝豆とコーンの洋風煮 いんげんのベーコン炒め しょうがの甘辛煮			
カリウム406mg / リン118mg	カリウム259mg / リン108mg	カリウム484mg / リン114mg	カリウム366mg / リン118mg			
325kcal / 1.6g	339kcal / 1.9g	311kcal / 1.6g	284kcal / 1.8g			

【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9月



たんぱく・塩分調整食  
夕食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		豚肉胡麻酢和え さつま揚げと野菜の煮物 ミートソーススパゲティ 胡瓜漬け	鶏肉と野菜の中華風味 厚揚げといんげんの煮物 くり豆 たらこポテトサラダ 大根の漬物	カレイのムニエル ベロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	豚肉の黒酢炒め 豆乳入りしっとり卵の花 とりごぼう はりはり漬	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
		カリウム273mg / リン99mg 316kcal / 1.8g	カリウム388mg / リン103mg 304kcal / 1.5g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム406mg / リン111mg 318kcal / 1.6g	カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g
	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
あじの甘酢漬け さつま芋のグラッセ 茄子の味噌だれがけ チンゲン菜の中華浸し	牛肉の欧風ソース 豚ロース焼きの生姜風味 キャベツのコンソメ煮 おくらと湯葉のお浸し	白身魚の野菜あんかけ 鶏レバー煮 スクランブルエッグ(人参) チンゲン菜のお浸し しば漬け	豚肉と白菜の豆板醤炒め イカのマリネ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 刻みたたくあん	チキンのトマト煮 うずら豆 小松菜の和え物 味付いんげん 胡瓜漬け	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ひじきの煮物 出汁巻き玉子 ブロッコリーのお浸し しょうがの甘辛煮	豚肉胡麻酢和え 大根のそぼろあん 畑のお肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め
カリウム500mg / リン140mg 323kcal / 1.6g	カリウム332mg / リン127mg 287kcal / 1.7g	カリウム297mg / リン128mg 296kcal / 1.6g	カリウム284mg / リン134mg 294kcal / 1.7g	カリウム387mg / リン112mg 286kcal / 1.6g	カリウム327mg / リン111mg 295kcal / 1.8g	カリウム449mg / リン128mg 295kcal / 1.7g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
筑前煮 じゃが芋もち 春雨の中華和え カリフラワーの香味ソースかけ	かぼちゃコロッケ がんもどきの含め煮 マカロニと卵のサラダ ほうれん草のごま和え おかか佃煮	鶏肉のスイートチリソース 湯葉入りチンゲン菜 キャベツとウインナーの洋風煮 花斗六豆	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	豚肉と野菜の生姜醤油 パンネのカレークリーム 厚焼き玉子(関東風) おくらと湯葉のお浸し 大根の漬物	南瓜と鶏肉の揚げ煮 小豆煮 豆腐の中華あん 胡瓜漬け	赤魚のトマト煮 大豆ちりめん 野菜とウインナーの炒め物 野沢菜漬け
カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g	カリウム318mg / リン91mg 327kcal / 1.6g	カリウム499mg / リン136mg 295kcal / 1.7g	カリウム477mg / リン143mg 304kcal / 1.6g	カリウム257mg / リン117mg 322kcal / 1.6g	カリウム403mg / リン108mg 294kcal / 1.5g	カリウム408mg / リン145mg 298kcal / 1.7g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉の塩だれ キャベツと人参の炒め物 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	鶏肉と野菜の中華風味 ラタトゥイユ くり豆 ブロッコリーとコーンの和え物 昆布ちりめん	ホキの南蛮漬け風 肉入り野菜炒め ジャンボ肉だんご おくらのおかか和え はりはり漬	ロールキャベツ 人参、じゃが芋、ブロッコリー 長芋のわさび醤油がけ れんこんの胡麻マヨネーズ ニラと椎茸のソテー	白身魚の野菜あんかけ 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草と蒸し鶏の和え物 いんげんのピーナツ和え やわらか茎わかめ	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのこソテー 柚子大根	鶏肉と野菜のカレーソース 若布と干し海老の当座煮 厚焼き玉子(関東風) ささげの胡麻和え 大根としその実の漬物
カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	カリウム445mg / リン120mg 291kcal / 1.4g	カリウム397mg / リン127mg 344kcal / 1.8g	カリウム471mg / リン106mg 297kcal / 1.6g	カリウム438mg / リン100mg 287kcal / 1.5g	カリウム461mg / リン128mg 300kcal / 1.5g	カリウム370mg / リン123mg 299kcal / 1.8g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
牛肉のすき煮 コールスローサラダ 黒豆 ポテトとウインナー 広島菜漬け	豚肉の辛みそ炒め 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 刻みたたくあん	かぼちゃコロッケ 小松菜の胡麻和え 青のり入りだし巻玉子 ささがききんぴらごぼう カラフルピクルス	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408mg / リン124mg 317kcal / 1.5g	カリウム290mg / リン142mg 294kcal / 1.7g	カリウム273mg / リン108mg 297kcal / 1.5g	カリウム362mg / リン119mg 294kcal / 1.6g			

【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

