

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
白身魚の山椒焼き ほうれん草、人参、玉ねぎ さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し		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			X	
237kcal / 1.9g		○○kcal / ○.○g				
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
X	オムレツのミートソースがけ 小松菜とイタヤ貝のガーリックソテー 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て	白身魚の山椒焼き ほうれん草、人参、玉ねぎ さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し	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	さわらの西京焼き キャベツのお浸し、えび芋、人参 青菜の中華和え 牛肉と三色ピーマンのオイスターソース 揚げ茄子の菊花あん	筑前煮 白菜とイタヤ貝の中華風味 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	トラウトサーモンの味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物
	230kcal / 1.6g	237kcal / 1.9g	244kcal / 1.4g	241kcal / 1.9g	234kcal / 1.9g	236kcal / 1.6g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
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	かつおの胡麻あんかけ 小松菜と湯葉のお浸し キャベツの中華和え ゴーヤチャンプルー 若竹煮	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	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え	鶏の唐揚げ香味ソース ほうれん草炒め 豆腐のピリ辛そぼろあん 白菜とイタヤ貝の中華煮	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	ハンバーグおろしソース 人参、いんげん アスパラのツナ和え 魚介のトマトソース カリフラワーのカレー焼き
244kcal / 1.9g	237kcal / 1.7g	248kcal / 1.9g	240kcal / 1.7g	236kcal / 1.8g	229kcal / 1.1g	243kcal / 1.9g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
まぐろのネギ味噌かけ 小松菜のお浸し、人参 しょうりょうの花 炊き合わせ たまご焼き	八宝菜 チンゲン菜と赤ピーマンのソテー きのこと鶏肉の卵とじ 焼売	白身魚のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのペンネ 茄子と鶏肉のトマトソース アスパラとコーンのバター風味	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 ブロッコリーのカニ風味あんかけ	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 たまご焼き	牛肉すき焼き 大根のそぼろあんかけ 野菜炒め 海老マヨネーズ	赤魚の生姜煮 里芋、人参、ふき わかめといかの黄身酢和え 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花
230kcal / 1.3g	238kcal / 1.9g	240kcal / 1.8g	246kcal / 1.6g	239kcal / 1.9g	235kcal / 1.8g	238kcal / 1.6g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
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	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	チキンのソテー キャベツと三色ピーマンのソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮	海老のチリソース 茄子のそぼろあん ブロッコリーの卵あん キャベツのカラフルナムル	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 いかのマリネ	さわらの西京焼き キャベツのお浸し、えび芋、人参 青菜の中華和え 牛肉と三色ピーマンのオイスターソース 揚げ茄子の菊花あん	筑前煮 白菜とイタヤ貝の中華風味 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
244kcal / 1.4g	230kcal / 1.6g	238kcal / 1.8g	243kcal / 1.9g	250kcal / 1.9g	241kcal / 1.9g	234kcal / 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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006



2021年1月



カロリー・塩分調整食  
夕食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
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		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				
228kcal / 1.4g		○○kcal / ○.○g				
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	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	牛肉すき焼き 大根のそぼろあんかけ 野菜炒め 海老マヨネーズ	赤魚の生姜煮 里芋、人参、ふき わかめといかの黄身酢和え 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花	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	あじの南蛮漬け ブロッコリーといかの中華あんかけ キャベツの炒め物 ニラ炒り卵	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りご
		238kcal / 1.8g	235kcal / 1.8g	238kcal / 1.6g	228kcal / 1.4g	240kcal / 1.8g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮	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バター風味 シーフードマリネ ブロッコリーの洋風和え	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	肉じゃが いんげんの生姜醤油和え いかと野菜の塩炒め たまご焼き	タラのソテー彩り野菜添え ポテトコロッケ(カレー味) 鶏肉のトマトソース 青菜と海老のソテー	ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げとチンゲン菜のお浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮	カレイの甘酢あんかけ 野菜の生姜炒めかつお風味 れんこんの磯辺あん ササミと卵のマヨネーズ和え ほうれん草のお浸し(柚子風味)
247kcal / 1.3g	234kcal / 1.5g	241kcal / 1.9g	236kcal / 1.3g	242kcal / 1.8g	229kcal / 1.5g	247kcal / 1.7g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
チキンの香草焼きトマトソース 玉ねぎ、スパゲッティ、ブロッコリー 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	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花の辛子和え 豚肉と木耳の卵炒め なます	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風味 カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	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	麻婆豆腐 チキンの彩りサラダ ブロッコリーとじゃが芋の中華あん 野菜と海鮮の塩だれ和え	鱈の柚子おろし煮 豆腐、ほうれん草 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	オムレツのミートソースかけ 小松菜とイタヤ貝のガーリックソテー 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て
239kcal / 1.8g	238kcal / 1.9g	230kcal / 1.8g	247kcal / 1.6g	232kcal / 1.2g	237kcal / 1.4g	230kcal / 1.6g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
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お浸し	牛肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め オクラのおかか和え	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	豆腐ハンバーグ れんこん、人参、椎茸、いんげん 大根の煮物 ほうれん草の卵炒め わかめと胡瓜の酢の物	まぐろの生姜醤油 小松菜のお浸し さつま芋のレモン風味 切干昆布と豚肉の炒り煮 揚げ出し豆腐	酢豚 ほうれん草ナムル バンバンジー ヤングコーンと海老の和え物	トラウトサーモンホワイトソース キャベツ、人参、じゃが芋 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
252kcal / 1.7g	233kcal / 1.9g	238kcal / 1.8g	232kcal / 1.9g	236kcal / 1.5g	250kcal / 1.5g	233kcal / 1.3g

【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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006

