

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
さばの照り焼き <small>キャベツと人参の和え物、きぬさや</small> 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		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				
カリウム447mg / リン145mg 317kcal / 1.8g						
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	鶏肉と野菜の中華風味 花野菜のポトフ ナポリタン いんげんのベーコン炒め 野沢菜漬け	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 かぼちゃの田舎煮 とりごぼう モロヘイヤのお浸し	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 胡瓜漬け フライソース	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	カレイのみぞれがけ かぼちゃ、オクラ、人参 ビーフン 牛肉とチンゲン菜のオイスターソース もやしと赤ピーマンの中華和え	牛肉のすき煮 カリフラワーとウインナーの煮物 うずら豆 チンゲン菜のお浸し 大根の漬物
	カリウム375mg / リン110mg 285kcal / 1.6g	カリウム383mg / リン98mg 292kcal / 1.8g	カリウム298mg / リン105mg 339kcal / 1.8g	カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g	カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g	カリウム369mg / リン117mg 285kcal / 1.2g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
野菜と肉団子のクリーム煮 厚揚げといんげんの煮物 マカロニと卵のサラダ 若布と干し海老の当座煮 赤かぶ漬け	ホキの南蛮漬け風 ひじきの煮物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ほうれん草白和え しょうがの甘辛煮	炒り鶏 野菜のマリネ ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮	豚肉とキャベツの炒め煮 小豆煮 厚焼き玉子(関東風) ほうれん草と人参の煮浸し はりはり漬	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	チキンボールケチャップ炒め 切干大根 豆腐の中華あん おくらの胡麻和え	カレイのマヨネーズ焼き ツイストマカロニ、ブロッコリー 野菜のトマトソース 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え
カリウム350mg / リン100mg 308kcal / 1.9g	カリウム314mg / リン90mg 307kcal / 1.6g	カリウム296mg / リン83mg 292kcal / 1.7g	カリウム429mg / リン124mg 343kcal / 1.3g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	カリウム433mg / リン105mg 294kcal / 1.6g	カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
牛肉の欧風ソース 花斗六豆 鶏肉と野菜のいなり巻 湯葉入りチンゲン菜 大根としその実の漬物	鶏肉と野菜のカレーソース ブロッコリーのカニカマあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 しゅうまい 白菜漬け	白身魚の野菜あんかけ いんげんのピーナッツ和え 五目揚げ豆腐 チンゲン菜のお浸し 赤かぶ漬け	豚肉胡麻酢和え 豆乳入りしっとり卵の花 ポテトとウインナー おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮	ハンバーグデミソース スパゲッティ、ブロッコリー、人参 野菜炒め ポテトサラダ 海老とアスパラのコンソメ風味	酢豚 菜の花のお浸し ポテトベーコン 春雨サラダ	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423mg / リン137mg 307kcal / 1.6g	カリウム365mg / リン106mg 303kcal / 1.5g	カリウム337mg / リン98mg 315kcal / 1.6g	カリウム340mg / リン119mg 320kcal / 1.5g	カリウム459mg / リン131mg 312kcal / 1.8g	カリウム416mg / リン109mg 294kcal / 1.4g	カリウム492mg / リン123mg 319kcal / 1.4g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
炒り鶏 茄子と挽肉の味噌炒め コールスローサラダ おかか佃煮	かぼちゃコロッケ 厚揚げのきのこあんかけ あおさ入り玉子焼き 黒豆 野沢菜漬け	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	豚ごぼう 鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜と人参のお浸し ナポリタン 豆ひじき	南瓜と鶏肉の揚げ煮 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンの洋風煮 焼きそば ザーサイ炒め	さわらの柚子あんかけ 人参、里芋、小松菜 カリフラワーのカレー風味ソテー 春雨の炒め物 ひじき煮	アスパラと牛肉のオイスターソース ささがききんぴらごぼう 肉入り野菜炒め あみ佃煮
カリウム318mg / リン87mg 313kcal / 1.6g	カリウム346mg / リン130mg 320kcal / 1.2g	カリウム374mg / リン133mg 318kcal / 1.0g	カリウム284mg / リン106mg 302kcal / 1.7g	カリウム426mg / リン116mg 334kcal / 1.9g	カリウム405mg / リン130mg 297kcal / 1.6g	カリウム299mg / リン110mg 288kcal / 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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006



2021年1月



たんぱく・塩分調整食  
夕食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
野菜と肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 蓮根そぼろ 高菜ちりめん		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				
カリウム463mg / リン151mg 307kcal / 1.5g						
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	鶏肉と野菜のカレーソース 蓮根そぼろ あおさ入り玉子焼き おくらの胡麻和え 昆布ちりめん	白身魚の野菜あんかけ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 さつま芋煮 野菜のマリネ あみ佃煮	豚肉の辛みそ炒め ささがききんぴらごぼう 豆サラダ 鶏つくね 広島菜漬け	海老のオーロラソース 茄子と挽肉の味噌炒め ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え わさび菜おひたし やわらか茎わかめ	豚肉のバターしょうゆ かにかまサラダ 出汁巻き玉子 小松菜の和え物 白菜漬け
	カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	カリウム401mg / リン147mg 312kcal / 1.5g	カリウム358mg / リン110mg 285kcal / 1.2g	カリウム328mg / リン116mg 335kcal / 1.7g	カリウム417mg / リン96mg 293kcal / 1.8g	カリウム272mg / リン126mg 308kcal / 1.8g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
鶏竜田の照り焼き おくらと湯葉のお浸し 肉入り野菜炒め お豆と昆布の煮物	豚肉と野菜の生姜醤油 コールスローサラダ ポテトとウインナー 合鴨スモーク 高菜ちりめん	さばの塩焼き <small>たけのこ、人参、小松菜のお浸し、ごぼう</small> 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	鶏唐揚げの黒酢あんかけ チンゲン菜のきのご和え いかと大根の煮物 かぼちゃサラダ	豚肉とじゃが芋の煮物 ラタトゥイユ 切昆布と油揚げのおかか煮 青菜ピーナツ和え しば漬け	アスパラと牛肉のオイスターソース ブロッコリーとコーンの和え物 とりごぼう くり豆	豚肉入り和風春雨 豆ひじき 野菜とウインナーの炒め物 わさび菜おひたし
カリウム441mg / リン128mg 311kcal / 1.6g	カリウム343mg / リン113mg 329kcal / 1.5g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	カリウム500mg / リン115mg 299kcal / 1.9g	カリウム416mg / リン136mg 303kcal / 1.6g	カリウム357mg / リン125mg 288kcal / 1.7g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
ホキのクリーム煮 ささがききんぴらごぼう ナポリタン ス克蘭ブルエッグ(人参) 野沢菜漬け	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かけ	麻婆茄子 おかず豆 肉入り野菜炒め ツナとほうれん草の和え物	鶏肉と野菜の中華風味 ひじきの煮物 畑のお肉の旨煮 かにかま入り玉子 ザーサイ炒め	赤魚の揚げ煮 <small>里芋、人参、玉ねぎ、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	鶏竜田の照り焼き 厚焼き玉子(関東風) ミートソースパグティ 広島菜漬け	豚肉と白菜の豆板醤炒め うずら豆 かぼちゃの田舎煮 小松菜の和え物 はりはり漬
カリウム292mg / リン109mg 330kcal / 1.6g	カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g	カリウム439mg / リン130mg 307kcal / 1.6g	カリウム431mg / リン110mg 290kcal / 1.4g	カリウム411mg / リン122mg 295kcal / 1.4g	カリウム319mg / リン100mg 340kcal / 1.5g	カリウム478mg / リン109mg 299kcal / 1.3g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
ホキの南蛮漬け風 チキンボールのトマトソース いんげんのベーコン炒め ほうれん草白和え 切り昆布煮	豚肉の辛みそ炒め 鶏肉の黒酢風味 たらこポテトサラダ モロヘイヤのお浸し 塩えんどう豆	鶏肉のスイートチリソース 高野豆腐と野菜の煮物 しゅうまい れんこんの甘酢漬け 大根の漬物	牛肉のすき煮 おくらのおかか和え 切干大根 ささみフライ(梅入り) 昆布ちりめん	豚肉の黒酢炒め 鶏肉の玉子とじ 豆乳入りしっとり卵の花 ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬け	鶏肉と野菜の中華風味 若布と干し海老の当座煮 ポテトとウインナー 豆サラダ 胡瓜漬け	赤魚のトマト煮 厚揚げといんげんの煮物 ツナの梅風味パスタ 刻みたくあん
カリウム402mg / リン128mg 320kcal / 1.9g	カリウム328mg / リン121mg 320kcal / 1.9g	カリウム349mg / リン125mg 299kcal / 1.6g	カリウム414mg / リン127mg 308kcal / 1.9g	カリウム353mg / リン109mg 306kcal / 1.8g	カリウム402mg / リン108mg 294kcal / 1.7g	カリウム361mg / リン119mg 328kcal / 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

