

2021年6月



たんぱく・塩分調整食  
昼食

※ 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		かぼちゃコロッケ ポークビーンズ おぐらの胡麻和え 花野菜のポトフ 鮭フレーク	豚肉の南蛮漬け 冬瓜とひき肉の煮物 小松菜の和え物 ごぼうサラダ おかが昆布	さばの照り焼き <small>キャベツと人参の和え物、まねきや</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	鶏肉のスイートチリソース 枝豆とコーンの洋風煮 チンゲン菜のお浸し 焼きそば 畑のお肉しぐれ煮	豚肉と白菜の豆板醤炒め パンプキンサラダ 豆腐の中華あん 切り昆布煮
	カリウム427mg / リン125mg 290kcal / 1.4g	カリウム378mg / リン107mg 299kcal / 1.7g	カリウム447mg / リン145mg 317kcal / 1.8g	カリウム399mg / リン107mg 295kcal / 1.7g	カリウム428mg / リン99mg 308kcal / 1.8g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
南瓜と鶏肉の揚げ煮 大豆ちりめん ミートソーススパゲティ 広島菜漬け	白身魚のチーズパン粉焼き <small>アスパラの炒め物、人参グラッセ</small> 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	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	海老のオーロラソース 肉入り野菜炒め 豆乳入りしっとり卵の花 おぐらのおかか和え 桜でんぶ	鶏肉と野菜の中華風味 さつま揚げと野菜の煮物 おかず豆 青菜ピーナッツ和え 野菜のマリネ	赤魚の中華野菜あんかけ コーンといんげんのペンネ 里芋の磯辺あんかけ 洋なしのコンポート	チキンボールケチャップ炒め おぐらと湯菜のお浸し 畑のお肉の旨煮 ささげの胡麻和え あみ佃煮
カリウム389mg / リン121mg 323kcal / 1.5g	カリウム386mg / リン144mg 296kcal / 1.7g	カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	カリウム334mg / リン115mg 302kcal / 1.8g	カリウム437mg / リン118mg 290kcal / 1.6g	カリウム352mg / リン114mg 294kcal / 1.5g	カリウム367mg / リン118mg 284kcal / 1.5g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
カレイのムニエル <small>パペロンチーノ、揚げれんこん、人参グラッセ</small> コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	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	ホキの南蛮漬け風 ナポリタン 野菜とウインナーの炒め物 塩えんどう豆	豚肉のバターしょうゆ いんげんのピーナッツ和え 厚焼き玉子(関東風) ハムマカロニサラダ しば漬け	野菜と肉団子のクリーム煮 カリフラワーとウインナーの煮物 豚すき煮 胡瓜漬け	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	豚肉の辛みそ炒め 干し海老入り卵の花 とりごぼう ザーサイ炒め
カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g	カリウム250mg / リン115mg 299kcal / 1.7g	カリウム304mg / リン110mg 314kcal / 1.8g	カリウム337mg / リン131mg 304kcal / 1.7g	カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	カリウム405mg / リン111mg 323kcal / 1.6g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
チキンのトマト煮 花斗六豆 あおさ入り玉子焼き ほうれん草と人参の煮浸し 大根の漬物	かぼちゃコロッケ 豆ひじき <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> 一口照り焼きチキン カラフルピクルス	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 小豆煮 大根のそぼろあん 味噌ごぼう 広島菜漬け	豚肉胡麻酢和え しゅうまい キャベツのコンソメ煮 切り昆布煮	アスパラと牛肉のオイスターソース 若布と干し海老の当座煮 マカロニと卵のサラダ ささみフライ(梅入り) チンゲン菜のお浸し	炒り鶏 ジャーマンポテト 野菜とウインナーの炒め物 黒豆	麻婆茄子 鶏肉の玉子とじ お豆と昆布の煮物 おぐらのおかか和え しば漬け
カリウム351mg / リン121mg 310kcal / 1.3g	カリウム352mg / リン109mg 301kcal / 1.2g	カリウム351mg / リン77mg 287kcal / 1.5g	カリウム316mg / リン109mg 307kcal / 1.5g	カリウム332mg / リン101mg 320kcal / 1.8g	カリウム426mg / リン130mg 311kcal / 1.7g	カリウム391mg / リン117mg 292kcal / 1.9g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
豚肉とじゃが芋の煮物 花野菜のポトフ パペロンチーノ ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	白身魚のマヨネーズ炒め 小松菜の和え物 出汁巻き玉子 れんこんの甘酢漬け <small>鳴門産室わかめのやわらか煮</small>	鶏竜田の照り焼き チンゲン菜と人参のお浸し ツナの梅風味パスタ 豚肉のしぐれ煮	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			
カリウム349mg / リン124mg 287kcal / 1.8g	カリウム276mg / リン138mg 296kcal / 1.8g	カリウム310mg / リン101mg 321kcal / 1.7g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 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



2021年6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できます！ エネルギー 食塩相当量		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	赤魚のトマト煮 わさび菜おひたし ツナの梅風味パスタ あみ佃煮	豚肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え とりごぼう 大根としその実の漬物	麻婆茄子 カリフラワーとウィンナーの煮物 厚焼き玉子(関東風) おくらと湯葉のお浸し しば漬け	アスパラ牛肉のオイスターソース チキンボールのトマトソース 小豆煮 ほうれん草と人参の煮浸し はりはり漬
	カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g	カリウム383mg / リン110mg 309kcal / 1.7g	カリウム449mg / リン117mg 288kcal / 1.9g	カリウム287mg / リン114mg 315kcal / 1.8g	カリウム472mg / リン119mg 309kcal / 1.4g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
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	鶏肉と野菜のカレーソース お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのお浸し おくらの胡麻和え 刻みたくあん	ホキのクリーム煮 五目揚げ豆腐 チンゲン菜と人参のお浸し 蓮根そぼろ 昆布ちりめん	チャブチエ かにかまサラダ 鶏肉の玉子とじ 大根の漬物	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	かぼちゃコロッケ 鶏肉の黒酢風味 大根のそぼろあん 切昆布と油揚げのおかか煮 白菜漬け	牛肉すき焼き さつま芋のレモン煮 麻婆茄子 ほうれん草と人参の中華和え
カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	カリウム434mg / リン130mg 286kcal / 1.4g	カリウム386mg / リン131mg 333kcal / 1.9g	カリウム289mg / リン114mg 343kcal / 1.9g	カリウム459mg / リン131mg 312kcal / 1.8g	カリウム410mg / リン105mg 320kcal / 1.7g	カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
炒り鶏 枝豆とコーンの洋風煮 大葉入り豆腐団子 小松菜の和え物 切り昆布煮	豚ごぼう ラタトゥイユ 黒豆 マカロニと卵のサラダ 広島菜漬け	牛肉の欧風ソース 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ジャーマンポテト ごぼうサラダ 肉味噌	鶏竜田の照り焼き 花野菜のポトフ 牛肉の甘辛焼き ほうれん草のごま和え 鳴門産室わかめのやわらか煮	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	海老のオーロラソース 肉入り野菜炒め ペペロンチーノ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ	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
カリウム394mg / リン117mg 304kcal / 1.8g	カリウム355mg / リン110mg 341kcal / 1.6g	カリウム358mg / リン112mg 314kcal / 1.6g	カリウム425mg / リン119mg 296kcal / 1.8g	カリウム492mg / リン123mg 319kcal / 1.4g	カリウム322mg / リン95mg 293kcal / 1.8g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉と野菜の生姜醤油 焼きそば ポテトとウィンナー おくらの胡麻和え おかか佃煮	牛肉のすき煮 粗のお肉とキャベツの味噌炒め さつま芋の蜜がけ チンゲン菜と人参のお浸し 赤かぶ漬け	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	鶏肉と野菜のカレーソース 蓮根そぼろ 厚揚げといんげんの煮物 おくらと湯葉のお浸し	ホキの南蛮漬け風 鶏肉のクリーム煮 ポークビーンズ キャベツと人参の炒め 高菜ちりめん	豚肉と白菜の豆板醤炒め ひじきの煮物 豆腐の中華あん いんげんのピーナッツ和え	ビーフストロガノフ カリフラワーのマリネ キャベツと干し海老のスパゲッティ アスパラとコーンのバター風味ソース
カリウム383mg / リン116mg 319kcal / 1.6g	カリウム459mg / リン120mg 315kcal / 1.8g	カリウム374mg / リン133mg 318kcal / 1.0g	カリウム444mg / リン133mg 284kcal / 1.7g	カリウム368mg / リン130mg 295kcal / 1.7g	カリウム373mg / リン92mg 284kcal / 1.7g	カリウム445mg / リン124mg 306kcal / 1.9g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げだし ビーフソテー 切干大根	豚肉の黒酢炒め 枝豆とコーンの洋風煮 牛肉のおろし煮 ささげの胡麻和え おかか昆布	野菜と肉団子のクリーム煮 豆ひじき とりごぼう 野菜のマリネ	豚肉の辛みそ炒め さつま揚げと野菜の煮物 小豆煮 たらこポテトサラダ ザーサイ炒め			
カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	カリウム373mg / リン124mg 319kcal / 1.5g	カリウム432mg / リン140mg 318kcal / 1.5g	カリウム406mg / リン89mg 308kcal / 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

