

2021年7月



たんぱく・塩分調整食
食食

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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 ○○kcal / ○.○g				牛肉の欧風ソース パンプキンサラダ キャベツのコンソメ煮 おかか佃煮	豚肉と野菜の生姜醤油 ごぼうサラダ キャベツと人参の炒め ミートソースパゲティ しそ昆布	海老のオーロラソース 肉入り野菜炒め 黒豆 切干大根 胡瓜の生姜漬け
				カリウム382mg / リン98mg 286kcal / 1.5g	カリウム361mg / リン88mg 314kcal / 1.8g	カリウム496mg / リン131mg 307kcal / 1.9g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
鶏肉と野菜の中華風味 がんもと野菜の含め煮 蓮根そぼろ 五目厚焼き玉子 塩えんどう豆	豚肉入り和風春雨 豆サラダ ポテトとウインナー ほうれん草のごま和え 昆布ちりめん	赤魚のトマト煮 おくらのおかか和え 厚揚げといんげんの煮物 あみ佃煮	かぼちゃコロッケ 揚げ団子のオイスターソース 枝豆とコーンの洋風煮 ささげのお浸し 大根の漬物	豚肉の辛みそ炒め 小豆煮 ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け	麻婆茄子 さつま揚げと野菜の煮物 豆ひじき そうだかつおの角煮 ザーサイ炒め	炒り鶏 コールスローサラダ 厚焼き玉子(関東風) いんげんのピーナッツ和え 畑のお肉しぐれ煮
カリウム288mg / リン128mg 310kcal / 1.8g	カリウム466mg / リン142mg 316kcal / 1.8g	カリウム472mg / リン142mg 286kcal / 1.9g	カリウム398mg / リン113mg 309kcal / 1.7g	カリウム304mg / リン101mg 343kcal / 1.5g	カリウム428mg / リン113mg 292kcal / 1.6g	カリウム275mg / リン117mg 317kcal / 1.8g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
白身魚の磯辺揚げ 揚げ茄子、ピーマン 春雨の中華炒め 野菜の煮物 きんぴらごぼう	豚肉のバターしょうゆ ちくわの炒り煮 五目揚げ豆腐 味付いんげん 胡瓜漬け	チキンのトマト煮 かにかま入り玉子 ブロッコリーのお浸し ハムマカロニサラダ 塩えんどう豆	豚肉と白菜の豆板醤炒め 鶏肉の黒酢風味 お豆と昆布の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 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	牛肉のすき煮 ポテトサラダ 出汁巻き玉子 青菜ピーナッツ和え 若布と干し海老の当座煮	海老とピーマンの塩炒め さつま芋のバター風味 中華風パスタ チンゲン菜の和え物
カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g	カリウム286mg / リン90mg 305kcal / 1.7g	カリウム234mg / リン103mg 306kcal / 1.5g	カリウム446mg / リン128mg 305kcal / 1.8g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	カリウム300mg / リン124mg 320kcal / 1.9g	カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
白身魚の野菜あんかけ かにかまサラダ とりごぼう 高菜ちりめん	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのごソテー 柚子大根	鶏肉と野菜のカレーソース 大根のそぼろあん 黒豆 畑のお肉の旨煮 広島菜漬け	豚ごぼう ナポリタン 豆腐の中華あん おくらのおかか和え	鶏竜田の照り焼き 切干大根 かにかま入り玉子 味付いんげん 鳴門産茎わかめのやわらか煮	チャブチエ 花野菜のポトフ 小豆煮 蓮根そぼろ 胡瓜の生姜漬け	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 ツナの梅風味パスタ そら豆
カリウム386mg / リン133mg 306kcal / 1.6g	カリウム461mg / リン128mg 300kcal / 1.5g	カリウム480mg / リン125mg 291kcal / 1.3g	カリウム256mg / リン98mg 290kcal / 1.6g	カリウム415mg / リン106mg 292kcal / 1.5g	カリウム387mg / リン110mg 321kcal / 1.7g	カリウム337mg / リン119mg 299kcal / 1.7g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
ホキの南蛮漬け風 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 大根としその実の漬物	豚肉の辛みそ炒め おくらと湯葉のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 味ごぼう しば漬け	鶏肉の味噌煮 大根、人参、きぬさや かぼちゃの煮物 くずきりサラダ いんげんの胡麻和え	白身魚のチーズパン粉焼き アスパラの炒め物、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	牛肉の欧風ソース たらこポテトサラダ 肉入り野菜炒め 野菜のマリネ	白身魚の野菜あんかけ 冬瓜とひき肉の煮物 小松菜の和え物 花斗六豆 刻みたくあん	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
カリウム312mg / リン113mg 309kcal / 1.9g	カリウム298mg / リン89mg 294kcal / 1.8g	カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	カリウム386mg / リン144mg 296kcal / 1.7g	カリウム329mg / リン92mg 293kcal / 1.6g	カリウム422mg / リン120mg 290kcal / 1.6g	カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 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



2021年7月



たんぱく・塩分調整食
夕食

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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 ○○kcal / ○.○g				白身魚の野菜あんかけ かにかまサラダ 厚焼き玉子（関東風） 味付いんげん 切り昆布煮	鶏肉と野菜のカレーソース おかず豆 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	豚ごぼう おくらと湯葉のお浸し 青菜ピーナッツ和え マカロコと卵のサラダ 白菜漬け
				カリウム344mg / リン124mg 312kcal / 1.6g	カリウム464mg / リン115mg 300kcal / 1.4g	カリウム208mg / リン81mg 291kcal / 1.7g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
たらクリームソースがけ 玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー 茄子の和風あんかけ ビーソンのバター醤油 パイナップル	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	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	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	鶏肉のスイートチリソース 豚肉の黒胡椒焼き 干し海老入り卵の花 おくらの胡麻和え 大根としその実の漬物	アスパラと牛肉のオイスターソース 小松菜の和え物 鶏肉の玉子とじ 野菜のマリネ	豚肉の南蛮漬け 花野菜のポトフ 大豆ちりめん ジャーマンポテト 赤かぶ漬け
カリウム358mg / リン151mg 315kcal / 1.1g	カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g	カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	カリウム405mg / リン130mg 297kcal / 1.6g	カリウム412mg / リン117mg 334kcal / 1.8g	カリウム306mg / リン123mg 288kcal / 1.7g	カリウム441mg / リン128mg 292kcal / 1.6g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
鶏肉とじゃが芋のカレー風味 れんこんサラダ 野菜あんかけ焼きそば えのきと白菜の炒め物	カレイのマヨネーズ焼き ツイストマカロコ、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	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 一口照り焼きチキン 野菜とウインナーの炒め物 大根の漬物	南瓜と鶏肉の揚げ煮 豚肉と木耳の炒り卵 豆乳入りしっとり卵の花 花斗六豆 しば漬け	豚肉とキャベツの炒め煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ そら豆フライ わさび菜おひたし あみ佃煮	ホキのクリーム煮 ツナの梅風味パスタ 厚揚げといんげんの煮物 カラフルピクルス	豚肉とじゃが芋の煮物 カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉と野菜のいなり巻 ほうれん草のごま和え しょうがの甘辛煮
カリウム479mg / リン158mg 295kcal / 1.5g	カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	カリウム283mg / リン114mg 304kcal / 1.8g	カリウム426mg / リン120mg 330kcal / 1.8g	カリウム324mg / リン112mg 311kcal / 1.6g	カリウム403mg / リン138mg 310kcal / 1.9g	カリウム425mg / リン132mg 300kcal / 1.6g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
チキンボールケチャップ炒め 豆サラダ キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ	かぼちゃコロッケ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 焼きそば いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け	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	牛肉の欧風ソース ブロッコリーとコーンの和え物 肉入り野菜炒め 塩えんどう豆	カレイのムニエル コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	鶏肉と野菜の中華風味 がんと野菜の含め煮 さつま芋煮 おくらの胡麻和え はりはり漬	豚肉と野菜の生姜醤油 ごぼうサラダ ポテトとウインナー ほうれん草コーンバター 焼刻み穴子
カリウム281mg / リン95mg 286kcal / 1.5g	カリウム316mg / リン88mg 312kcal / 1.7g	カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g	カリウム376mg / リン132mg 289kcal / 1.6g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム412mg / リン104mg 309kcal / 1.4g	カリウム412mg / リン105mg 312kcal / 1.7g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
鶏肉のスイートチリソース ささげのお浸し 出汁巻き玉子 切昆布と油揚げのおかか煮 胡瓜漬け	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	海老のオーロラソース ささがききんぴらごぼう 豆腐の中華あん おかか佃煮	野菜と肉団子のクリーム煮 チンゲン菜と人参のお浸し ミートソーススパゲティ 赤かぶ漬け	豚肉入り和風春雨 野菜と蒸し鶏のカレーソース 小豆煮 青菜ピーナッツ和え しょうがの甘辛煮	八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げし ビーソントレー 切干大根	豚肉胡麻酢和え さつま揚げと野菜の煮物 ポテトサラダ 合鴨スモーク 鳴門産まわめめのやわらか煮
カリウム407mg / リン135mg 300kcal / 1.9g	カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	カリウム323mg / リン111mg 291kcal / 1.5g	カリウム327mg / リン92mg 305kcal / 1.6g	カリウム376mg / リン119mg 303kcal / 1.5g	カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	カリウム329mg / リン107mg 339kcal / 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

