

2021年9月



たんぱく・塩分調整食  
昼食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4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		白身魚の野菜あんかけ コールスローサラダ 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆	アスパラと牛肉のオイスターソース 切干大根 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん	ぶり大根 人参、いんげん きんぴらごぼう ペペロンチーノ 揚げ茄子の味噌がけ	チキンボールケチャップ炒め さつま揚げと野菜の煮物 黒豆 チンゲン菜のお浸し しば漬け	
		カリウム303mg / リン130mg 300kcal / 1.4g	カリウム436mg / リン144mg 298kcal / 1.7g	カリウム422mg / リン105mg 317kcal / 1.7g	カリウム466mg / リン117mg 295kcal / 1.7g	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
チャプチェ キャベツのコンソメ煮 干し海老入り卵の花 おくらと湯葉のお浸し カラフルピクルス	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	かぼちゃコロッケ 牛ごぼう ブロッコリーとコーンの和え物 厚焼き玉子(関東風) はりはり漬	鶏肉と野菜の中華風味 がんもと野菜の含め煮 小豆煮 大根のそぼろあん 白菜漬け	さばの塩焼き とけのこ、人参、小松菜のお浸し、ごぼう 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	豚肉の南蛮漬け ごぼうサラダ 大葉入り豆腐団子 ささげのお浸し 赤かぶ漬け	鶏竜田の照り焼き かにかま入り玉子 キャベツと人参の炒め ペンネのカレークリーム 広島菜漬け
カリウム341mg / リン95mg 319kcal / 1.4g	カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	カリウム396mg / リン115mg 308kcal / 1.6g	カリウム305mg / リン95mg 292kcal / 1.3g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	カリウム308mg / リン106mg 323kcal / 1.8g	カリウム308mg / リン103mg 308kcal / 1.5g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ホキのクリーム煮 野菜のマリネ とりごぼう 畑のお肉しぐれ煮	豚肉のバターしょうゆ 花斗六豆 野菜とウインナーの炒め物 刻みたくあん	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	麻婆茄子 わさび菜おひたし 鶏肉の玉子とじ 豆ひじき	たら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	豚肉の黒酢炒め おくらのおかか和え ささみフライ(梅入り) マカロニのクリーム煮 はりはり漬	炒り鶏 畑のお肉の旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 さつまいもの蜜がけ 切り昆布煮
カリウム375mg / リン132mg 294kcal / 1.7g	カリウム379mg / リン119mg 285kcal / 1.5g	カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g	カリウム407mg / リン120mg 300kcal / 1.7g	カリウム477mg / リン143mg 304kcal / 1.6g	カリウム347mg / リン107mg 313kcal / 1.6g	カリウム493mg / リン103mg 286kcal / 1.4g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
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	豚肉と白菜の豆板醤炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ あおさ入り玉子焼き 小松菜の和え物 鳴門産細切りわかめ煮	アスパラと牛肉のオイスターソース ラタトゥイユ コールスローサラダ 塩えんどう豆	野菜と肉団子のクリーム煮 おくらの胡麻和え 豆乳入りしっとり卵の花 味付いんげん 畑のお肉しぐれ煮	豚肉と野菜の生姜醤油 さつま揚げと野菜の煮物 スクランブルエッグ(人参) ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	牛肉のすき煮 キャベツのコンソメ煮 小豆煮 ひじきの煮物 しょうがの甘辛煮	鶏肉のスイートチリソース おくらと湯葉のお浸し ツナの梅風味パスタ 刻みたくあん
カリウム447mg / リン145mg 317kcal / 1.8g	カリウム241mg / リン117mg 305kcal / 1.8g	カリウム320mg / リン92mg 286kcal / 1.4g	カリウム397mg / リン125mg 303kcal / 1.5g	カリウム270mg / リン88mg 298kcal / 1.7g	カリウム398mg / リン106mg 299kcal / 1.5g	カリウム315mg / リン98mg 297kcal / 1.7g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
カレイのムニエル ペペロンチーノ、厚揚げ、ペペロンチーノ、人参、オクラ コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	麻婆茄子 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 お豆と昆布の煮物 いんげんのピーナッツ和え 赤かぶ漬け	赤魚の揚げ煮 里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りんご	南瓜と鶏肉の揚げ煮 しゅうまい 肉入り野菜炒め チンゲン菜と人参のお浸し	豚ごぼう 厚揚げといんげんの煮物 さつま芋煮 おくらの胡麻和え 大根としその実の漬物		
カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム394mg / リン112mg 290kcal / 1.7g	カリウム411mg / リン122mg 295kcal / 1.4g	カリウム363mg / リン102mg 310kcal / 1.7g	カリウム351mg / リン102mg 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 ワンツゥスリー  
豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006



2021年9月



たんぱく・塩分調整食  
夕食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4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		豚肉の黒酢炒め 高野豆腐の含め煮 さつま芋煮 ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬け	炒り鶏 ラタトゥイユ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 切り昆布煮	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	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349mg / リン132mg 304kcal / 1.7g	カリウム365mg / リン91mg 290kcal / 1.8g	カリウム471mg / リン106mg 297kcal / 1.6g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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	豚肉の辛みそ炒め 豆ひじき 厚揚げといんげんの煮物 大根の漬物	牛肉の欧風ソース 畑のお肉の旨煮 ほうれん草と人参の煮浸し 切昆布と油揚げのおかか煮 塩えんどう豆	豚肉とじゃが芋の煮物 かにかまサラダ スクランブルエッグ(人参) ブロッコリーのお浸し 鳴門産細切りわかめ煮	海老のオーロラソース 鶏肉の黒酢風味 豆乳入りしっとり卵の花 おくらのおかか和え あみ佃煮	白身魚の野菜あんかけ ポテトとウインナー ツナの梅風味パスタ 枝豆とコーンの洋風煮	豚肉入り和風春雨 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 うずら豆 ひじきの煮物 しょうがの甘辛煮
カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	カリウム393mg / リン130mg 292kcal / 1.8g	カリウム499mg / リン123mg 287kcal / 1.2g	カリウム277mg / リン104mg 323kcal / 1.5g	カリウム323mg / リン121mg 318kcal / 1.8g	カリウム353mg / リン116mg 321kcal / 1.5g	カリウム428mg / リン124mg 292kcal / 1.6g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18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	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 一口照り焼きチキン 蓮根そぼろ 味付いんげん 白菜漬け	鶏肉のスイートチリソース マカロニと卵のサラダ キャベツのコンソメ煮 胡瓜の生姜漬け	豚肉とキャベツの炒め煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース 切干大根 おくらと湯葉のお浸し おかか昆布	牛肉の欧風ソース 肉入り野菜炒め 小豆煮 ポテトサラダ カラフルピクルス	トラウトサーモンの塩焼き 大根、人参、れんこん、椎茸、いんげん じゃが芋のバター風味 くずきりと野菜の炒め物 茄子とピーマンの煮浸し	豚肉の辛みそ炒め 大根のそぼろあん 厚揚げき玉子(関東風) ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬け
カリウム479mg / リン158mg 295kcal / 1.5g	カリウム301mg / リン104mg 292kcal / 1.7g	カリウム264mg / リン79mg 286kcal / 1.8g	カリウム485mg / リン115mg 291kcal / 1.8g	カリウム380mg / リン93mg 307kcal / 1.3g	カリウム412mg / リン123mg 306kcal / 1.9g	カリウム267mg / リン102mg 314kcal / 1.8g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
チキンのトマト煮 厚揚げといんげんの煮物 しゅうまい 花斗六豆 広島菜漬け	ホキの南蛮漬け風 高野豆腐の含め煮 マカロニと果物のサラダ わさび菜おひたし あみ佃煮	チャプチェ 鶏肉と野菜のいなり巻 ジャーマンポテト 野菜のマリネ しそ昆布	かぼちゃコロッケ 花野菜のポトフ ミートソーススパゲティ 胡瓜の生姜漬け	白身魚のマヨネーズ炒め 若布と干し海老の当座煮 ささげの胡麻和え いかフライ 肉味噌 フライソース	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふんわりナゲット	豚肉胡麻酢和え 厚揚げのきのこあんかけ とりごぼう かにかまサラダ
カリウム403mg / リン117mg 321kcal / 1.6g	カリウム240mg / リン131mg 307kcal / 1.9g	カリウム426mg / リン110mg 340kcal / 1.8g	カリウム306mg / リン77mg 306kcal / 1.5g	カリウム373mg / リン134mg 304kcal / 1.8g	カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	カリウム316mg / リン140mg 318kcal / 1.8g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの田舎煮 竹輪とじゃこの煮物 切り昆布煮	ポークカレー 春雨の和え物 ビーンズサラダ ラタトゥイユ	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 牛肉の柳川風 おくらのおかか和え ガラフラワーとウインナーの煮物 焼刻み穴子	白身魚の野菜あんかけ 花斗六豆 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 小松菜の和え物 しば漬け	チキンのトマト煮 豆ひじき 野菜とウインナーの炒め物 高菜ちりめん		
カリウム425mg / リン148mg 300kcal / 1.7g	カリウム400mg / リン121mg 311kcal / 1.6g	カリウム292mg / リン109mg 326kcal / 1.4g	カリウム354mg / リン115mg 304kcal / 1.5g	カリウム357mg / リン129mg 292kcal / 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 ワンツゥスリー  
豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006

