

# 2021年10月



## カロリー・塩分調整食 昼食

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		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	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
228kcal / 1.4g			〇〇kcal / 〇.〇g		242kcal / 1.9g	240kcal / 1.7g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
豆腐ハンバーグ <small>れんこん、揚げ茄子、人参、いんげん</small> 大根の煮物 ほうれん草の卵炒め 白菜の和風和え	赤魚の生姜煮 里芋、人参、ふき わかめといかの黄身酢和え <small>青菜と厚揚げと豚肉の炒め物</small> うの花	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	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 <small>ほうれん草のお浸し(柚子風味)</small>	<small>ゆで豚和風ソース温野菜添え</small> 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	たらソテー 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	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 白菜とイタ貝の中華煮
246kcal / 1.7g	238kcal / 1.6g	236kcal / 1.3g	247kcal / 1.7g	229kcal / 1.5g	242kcal / 1.8g	236kcal / 1.8g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
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	豚肉のトマトソース スナップエンドウ ほうれん草の胡麻和え 大根のそぼろあんかけ キャベツとハムの洋風和え	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	オムレツのミートソースかけ <small>小松菜とイタ貝のガーリックソテー</small> 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花の辛子和え ササミと玉ねぎの卵炒め 大根と人参の柚子風味	チキンの香辛焼きトマトソース 玉ねぎ、スパゲッティ、ブロッコリー じゃが芋のそぼろあんかけ ツナサラダ 小松菜のお浸し	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かけ ブロッコリーとコーンのコンソメ煮
229kcal / 1.1g	240kcal / 1.7g	237kcal / 1.7g	230kcal / 1.6g	232kcal / 1.8g	248kcal / 1.9g	241kcal / 1.4g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
<small>牛肉と青梗菜のオイスターソース</small> <small>いんげんと油揚げの和風炒め</small> <small>カリフラワーと枝豆のオーロラソース</small> 春雨のナムル	まぐろのネギ味噌かけ 小松菜のお浸し、人参 しっとりうの花 炊き合わせ たまご焼き	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りご	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	チキンのソテー <small>キャベツと三色ピーマンのソテー</small> 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	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	八宝菜 <small>チンゲン菜と赤ピーマンのソテー</small> 鶏肉ときのこのカレーあんかけ じゃが芋のソテー
251kcal / 1.8g	230kcal / 1.3g	247kcal / 1.8g	247kcal / 1.3g	238kcal / 1.8g	233kcal / 1.3g	251kcal / 1.9g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
赤魚のみりん焼き 椎茸、人参、いんげん 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 たまご焼き	<small>牛肉と春雨の中華風味炒め</small> 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	鶏肉と野菜の炊き合わせ <small>卵とハムのマヨネーズソース和え</small> 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	さわらのトマトソース ペンネ <small>小松菜の青じそドレッシング和え</small> <small>キャベツとウィンナーの炒め物</small> 枝豆の卵とじ	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	<small>トラウトサーモンの味噌たれかけ</small> <small>チンゲン菜と煮し鶏のお浸し</small> マカロニサラダ 大根の煮物
249kcal / 1.6g	233kcal / 1.9g	238kcal / 1.8g	246kcal / 1.6g	230kcal / 1.7g	248kcal / 1.9g	236kcal / 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 ワンツウスリー  
豊川店

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



31日(日)			※ 栄養価表示		1日(金)	2日(土)
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)			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		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	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 ブロッコリーのかこ風味あんかけ
247kcal / 1.7g			○○kcal / ○.○g		238kcal / 1.8g	246kcal / 1.6g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
さわらのトマトソース ペンネ 小松菜の青じそドレッシング和え キャベツとウィンナーの炒め物 枝豆の卵とじ	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	トラウトサーモンの味噌だれかけ 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	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	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	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
230kcal / 1.7g	248kcal / 1.9g	236kcal / 1.6g	228kcal / 1.4g	239kcal / 1.9g	234kcal / 1.5g	236kcal / 1.5g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 挽肉入り野菜炒め 三色ピーマンと玉ねぎのマリネ	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	筑前煮 カリフラワーのコンソメ炒め 厚揚げそぼろ チンゲン菜のしらす干し和え	さわらの西京焼き キャベツのお浸し、えび手、人参 青菜の中華和え 牛肉と三色ピーマンのマスターソース 揚げ茄子の菊花あん	青椒肉絲 厚揚げの野菜あんかけ 春雨のナムル 卵と枝豆の生姜炒め	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	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
251kcal / 1.7g	230kcal / 1.6g	236kcal / 1.7g	241kcal / 1.9g	239kcal / 1.9g	240kcal / 1.8g	244kcal / 1.4g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
トラウトサーモンバター醤油焼き たまご焼き、玉ねぎコーンのバター風味 ほうれん草と油揚げのお浸し 根菜の煮物 鶏肉と野菜の炒め物	親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し いかと海老の中華炒め 揚げ茄子のあんかけ	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	ハンバーグおろしソース 人参、いんげん 小松菜とツナの和え物 キャベツと豚肉のトマト風味 カリフラワーのカレー焼き	白身魚のムニエル ナポリタン、ブロッコリー 海老とアスパラのコンソメ風味 ポテトとマッシュルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え	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	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
233kcal / 1.7g	235kcal / 1.8g	247kcal / 1.6g	251kcal / 1.9g	236kcal / 1.9g	235kcal / 1.8g	252kcal / 1.7g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ、ブロッコリー 茄子のトマトソース シーフードサラダ 青菜のソテー	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	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	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	豆腐ハンバーグ れんこん、揚げ茄子、人参、いんげん 大根の煮物 ほうれん草の卵炒め 白菜の和風和え	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	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
251kcal / 1.6g	237kcal / 1.4g	242kcal / 1.9g	240kcal / 1.7g	246kcal / 1.7g	238kcal / 1.6g	236kcal / 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 0533-56-3005  
 FAX 0533-56-3006

