

2021年10月



たんぱく・塩分調整食
食食

31日(日)			※栄養価表示		1日(金)	2日(土)
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			おかずのみ ※より詳細な栄養価表も お渡しします！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		ホキの南蛮漬け風 花野菜のポトフ ナポリタン 一口照り焼きチキン あみ佃煮	アスパラと牛肉のオイスターソース 野菜のマリネ 厚焼き玉子(関東風) 蓮根そぼろ 胡瓜の生姜漬け
カリウム374mg / リン133mg 318kcal / 1.0g					カリウム278mg / リン122mg 306kcal / 1.5g	カリウム276mg / リン123mg 309kcal / 1.8g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
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 切昆布と油揚げのおかか煮 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 大根の漬物	ぶりの照り焼き 人参、大根、ごぼう、きぬさや いんげんのピーナッツ和え 里芋の味噌だれ 桃のカラフルコンポート	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	豚肉入り和風春雨 鶏肉の黒酢風味 うずら豆 いんげんのベーコン炒め 刻みたたくあん	鶏肉のスイートチリソース かにかまサラダ 牛肉のおろし煮 小松菜の和え物 ザーサイ炒め	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	豚肉の黒酢炒め ラトウイユ 干し海老入り卵の花 ごぼうサラダ 鮭フレーク
カリウム380mg / リン110mg 308kcal / 1.9g	カリウム485mg / リン101mg 303kcal / 1.8g	カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g	カリウム408mg / リン148mg 325kcal / 1.8g	カリウム385mg / リン110mg 321kcal / 1.8g	カリウム492mg / リン123mg 319kcal / 1.4g	カリウム363mg / リン115mg 318kcal / 1.5g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
かぼちゃコロッケ 小豆煮 鶏肉と野菜のいなり巻 湯葉入りチンゲン菜 胡瓜漬け	鶏肉と野菜の中華風味 カリフラワーとウインナーの煮物 出汁巻き玉子 おくらのおかか和え 昆布ちりめん	豚肉のバターしょうゆ 鶏レバー煮 五目揚げ豆腐 ささげの胡麻和え 白菜漬け	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	鶏肉のおろしあん ほうれん草、人参 マッシュポテト くずきりサラダ カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 豆ひじき 畑のお肉とキャベツの味噌炒め わさび菜おひたし しば漬け	白身魚のマヨネーズ炒め 花斗六豆 豆腐の中華あん 切り昆布煮
カリウム378mg / リン110mg 319kcal / 1.2g	カリウム365mg / リン152mg 317kcal / 1.5g	カリウム332mg / リン138mg 334kcal / 1.9g	カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	カリウム412mg / リン126mg 294kcal / 1.6g	カリウム455mg / リン122mg 288kcal / 1.9g	カリウム471mg / リン130mg 289kcal / 1.5g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
豚肉と白菜の豆板醤炒め 野菜とウインナーの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 おくらの胡麻和え 桜でんぶ	さばの塩焼き たけのこ、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	豚肉胡麻酢和え とりごぼう ツナの梅風味パスタ 高菜ちりめん	チキンのトマト煮 ほうれん草白和え ささげのお浸し れんこんの甘酢漬け 畑のお肉しぐれ煮	豚肉の辛みそ炒め 鶏肉のクリーム煮 マカロニと卵のサラダ おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮	かぼちゃコロッケ 厚揚げといんげんの煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 焼きそば 昆布ちりめん	あじの甘酢漬け さつま芋のグラッセ 茄子の味噌だれかけ チンゲン菜の中華浸し
カリウム343mg / リン125mg 320kcal / 1.8g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	カリウム302mg / リン134mg 339kcal / 1.7g	カリウム342mg / リン102mg 288kcal / 1.8g	カリウム229mg / リン100mg 339kcal / 1.6g	カリウム396mg / リン94mg 301kcal / 1.8g	カリウム500mg / リン140mg 323kcal / 1.6g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
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	豚肉と野菜の生姜醤油 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 マカロニのクリーム煮 白菜漬け	牛肉の欧風ソース 野菜のマリネ しゅうまい 畑のお肉の旨煮 しそ昆布	南瓜と鶏肉の揚げ煮 切干大根 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) おくらの胡麻和え おかか佃煮	アスパラと牛肉のオイスターソース うずら豆 肉入り野菜炒め 胡瓜漬け	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	炒り鶏 おくらのおかか和え ミートソーススパゲッティ 鳴門産細切りわかめ煮
カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g	カリウム300mg / リン103mg 290kcal / 1.8g	カリウム435mg / リン109mg 316kcal / 1.6g	カリウム470mg / リン112mg 306kcal / 1.5g	カリウム419mg / リン132mg 302kcal / 1.4g	カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g	カリウム287mg / リン88mg 290kcal / 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 ワンツゥスリー
豊川店

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



2021年10月



31日(日)			※ 栄養価表示		1日(金)	2日(土)
豚肉とキャベツの炒め煮 厚揚げといんげんの煮物 小豆煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 大根としその実の漬物			おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡しします！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		豚肉と白菜の豆板醤炒め ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 豆腐の中華あん 塩えんどう豆	海老のオーロラソース パンネのカレークリーム キャベツのコンソメ煮 まぐろ煮
カロリー462mg / リン112mg 293kcal / 1.9g					カロリー398mg / リン116mg 296kcal / 1.6g	カロリー234mg / リン100mg 284kcal / 1.6g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
炒り鶏 黒豆 畑のお肉の旨煮 ささげのお浸し 白菜漬け	酢豚 菜の花のお浸し ポテトベーコン 春雨サラダ	鶏肉と野菜のカレーソース 枝豆とコーンの洋風煮 ブロッコリーのお浸し 豆乳入りしつとり卵の花 畑のお肉しぐれ煮	野菜と肉団子のクリーム煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え ツナの梅風味パスタ わさび菜おひたし 切り昆布煮	豚肉の南蛮漬け ブロッコリーとコーンの和え物 とりごぼう 花斗六豆	南瓜と鶏肉の揚げ煮 野菜のマリネ あおさ入り玉子焼き 豆サラダ 肉味噌	牛肉の欧風ソース しゅうまい 厚揚げといんげんの煮物 赤しそ大根
カロリー490mg / リン143mg 291kcal / 1.5g	カロリー416mg / リン109mg 294kcal / 1.4g	カロリー409mg / リン119mg 298kcal / 1.4g	カロリー480mg / リン148mg 328kcal / 1.7g	カロリー423mg / リン138mg 298kcal / 1.5g	カロリー318mg / リン129mg 322kcal / 1.5g	カロリー408mg / リン126mg 318kcal / 1.8g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのこソテー 柚子大根	赤魚のトマト煮 切干大根 肉入り野菜炒め しょうがの甘辛煮	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	豚肉と野菜の生姜醤油 茄子と挽肉の味噌炒め さつまいもの蜜がけ おくらと湯菜のお浸し カラフルピクルス	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	豚肉とじゃが芋の煮物 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 ささみフライ(梅入り) 刻みたくなん	鶏竜田の照り焼き 野菜のマリネ ペペロンチーノ スクランブルエッグ(人参) おかか佃煮
カロリー461mg / リン128mg 300kcal / 1.5g	カロリー495mg / リン118mg 297kcal / 1.7g	カロリー484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	カロリー393mg / リン87mg 316kcal / 1.4g	カロリー386mg / リン144mg 296kcal / 1.7g	カロリー314mg / リン102mg 337kcal / 1.9g	カロリー306mg / リン100mg 330kcal / 1.3g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
赤魚の中華野菜あんかけ コーンといんげんのパンネ 里芋の磯辺あんかけ 洋なしのコンポート	麻婆茄子 花野菜のポトフ 豚すき煮 胡瓜漬け	野菜と肉団子のクリーム煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 大根のそぼろあん おくらのおかか和え 塩えんどう豆	アスパラと牛肉のオイスターソース 黒豆 コールスローサラダ 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	牛肉のすき煮 五目厚焼き玉子 ラタトゥイユ 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 広島菜漬け	豚ごぼう がんもとの野菜の含め煮 小豆煮 ささげの胡麻和え しば漬け
カロリー352mg / リン114mg 294kcal / 1.5g	カロリー326mg / リン107mg 289kcal / 1.9g	カロリー391mg / リン133mg 287kcal / 1.6g	カロリー489mg / リン134mg 318kcal / 1.2g	カロリー405mg / リン130mg 297kcal / 1.6g	カロリー270mg / リン113mg 297kcal / 1.7g	カロリー284mg / リン110mg 284kcal / 1.6g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
白身魚の野菜あんかけ キャベツのコンソメ煮 ペペロンチーノ たらこポテトサラダ おかか昆布	鶏肉と野菜のカレーソース 高野豆腐と野菜の煮物 蓮根そぼろ 花斗六豆 大根の漬物	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 コーンとツナのパスタ ほうれん草とぜんまいのナムル	たらこの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 ピーマンのバター醤油 パインアップル	鶏肉のスイートチリソース カリフラワーとワインナーの煮物 大葉入り豆腐団子 チンゲン菜と人参のお浸し 桜でんぶ	チャプチェ ささげのお浸し とりごぼう ほうれん草のごま和え	ホキの南蛮漬け風 さつま揚げと野菜の煮物 豆ひじき かにかま入り玉子 広島菜漬け
カロリー339mg / リン98mg 293kcal / 1.9g	カロリー387mg / リン137mg 289kcal / 1.6g	カロリー378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	カロリー358mg / リン151mg 315kcal / 1.1g	カロリー359mg / リン123mg 295kcal / 1.7g	カロリー426mg / リン119mg 325kcal / 1.9g	カロリー338mg / リン123mg 288kcal / 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 ワンツゥスリー
豊川店

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

