

2022年1月

たんぱく・塩分調整食
 昼食

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
白身魚の野菜あんかけ モロヘイヤのお浸し ナポリタン ポテトとウインナー 豚肉のしぐれ煮	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			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		
カリウム346mg / リン115mg 291kcal / 1.5g	カリウム400mg / リン121mg 311kcal / 1.6g					
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
		牛肉の欧風ソース がんと野菜の含め煮 かぼちゃの田舎煮 ほうれん草のごま和え 肉味噌	豚肉と白菜の豆板醤炒め おくらと湯葉のお浸し ポテトとウインナー 豆サラダ しば漬け	かぼちゃコロッケ かにかま入り玉子 豆腐の中華あん 白菜漬け	豚肉とじゃが芋の煮物 さつま揚げと野菜の煮物 ツナの梅風味パスタ 小豆煮	ホキのクリーム煮 ほうれん草白和え 高野豆腐と野菜の煮物 はりはり漬
		カリウム429mg / リン110mg 291kcal / 1.5g	カリウム379mg / リン125mg 310kcal / 1.8g	カリウム266mg / リン96mg 296kcal / 1.3g	カリウム368mg / リン105mg 334kcal / 1.8g	カリウム399mg / リン148mg 292kcal / 1.7g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
豚ごぼう 若布と干し海老の当座煮 厚焼き玉子(関東風) 小松菜の和え物 しょうがの甘辛煮	赤魚のトマト煮 大根のそぼろあん うずら豆 畑のお肉の旨煮 胡瓜漬け	牛肉のすき煮 お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 大根としその実の漬物	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	アスパラと牛肉のオイスターソース たらこポテトサラダ 野菜とウインナーの炒め物 おくらと湯葉のお浸し	豚肉の黒酢炒め とりごぼう 大豆ちりめん いんげんのベーコン炒め 胡瓜の生姜漬け	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275mg / リン113mg 300kcal / 1.9g	カリウム462mg / リン121mg 296kcal / 1.5g	カリウム340mg / リン123mg 289kcal / 1.8g	カリウム485mg / リン101mg 303kcal / 1.8g	カリウム348mg / リン116mg 291kcal / 1.8g	カリウム404mg / リン144mg 297kcal / 1.7g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
鶏竜田の照り焼き チンゲン菜と人参のお浸し ミートソーススパゲティ 塩えんどう豆	豚肉と野菜の生姜醤油 牛肉の甘辛焼き ジャーマンポテト ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮	海老のオーロラソース 鶏肉の玉子とじ 蓮根そぼろ わさび菜おひたし 畑のお肉しぐれ煮	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	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	ホキのクリーム煮 プロッコリーのカニカマあんかけ マカロニと卵のサラダ 野菜のマリネ 昆布ちりめん	豚ごぼう チキンボールのトマトソース 豆乳入りしっとり卵の花 花斗六豆 広島菜漬け
カリウム361mg / リン98mg 323kcal / 1.4g	カリウム413mg / リン110mg 312kcal / 1.9g	カリウム341mg / リン124mg 285kcal / 1.9g	カリウム411mg / リン122mg 295kcal / 1.4g	カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	カリウム333mg / リン112mg 304kcal / 1.7g	カリウム347mg / リン115mg 342kcal / 1.8g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29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	トラウトサーモンの塩焼き <small>大根、人参、れんこん、椎茸、いんげん</small> 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 若布と干し海老の当座煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え マカロニのクリーム煮 しば漬け	かぼちゃコロッケ 豆ひじき かにかま入り玉子 味付いんげん 胡瓜漬け	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	豚肉の南蛮漬け 鶏つくねの野菜あん かぼちゃの田舎煮 おくらの胡麻和え あみ佃煮	野菜と肉団子のクリーム煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 スクランブルエッグ(人参) いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け
カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g	カリウム412mg / リン123mg 306kcal / 1.9g	カリウム308mg / リン105mg 294kcal / 1.9g	カリウム305mg / リン101mg 288kcal / 1.2g	カリウム447mg / リン145mg 317kcal / 1.8g	カリウム354mg / リン109mg 284kcal / 1.4g	カリウム349mg / リン132mg 329kcal / 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



2022年1月



たんぱく・塩分調整食
夕食

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
アスパラと牛肉のオイスターソース 切干大根 キャベツのコンソメ煮 大豆ちりめん	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 <small>ヤングコーンとれんこんのコンソメあん</small> 小松菜の和え物			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		
カリウム441mg / リン130mg 285kcal / 1.5g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g					
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
		あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 <small>ヤングコーンとれんこんのコンソメあん</small> 小松菜の和え物	炒り鶏 野菜のマリネ <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> 青菜ピーナッツ和え 塩えんどう豆	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え <small>野菜と豆腐のふんわりナゲット</small>	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	海老とビーマンの塩炒め 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498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	カリウム413mg / リン127mg 288kcal / 1.7g	カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	カリウム386mg / リン144mg 296kcal / 1.7g	カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
鶏肉と野菜のカレーソース 花斗六豆 肉入り野菜炒め 刻みたくあん	豚肉胡麻酢和え パンプキンサラダ 厚揚げといんげんの煮物 わさび菜おひたし	南瓜と鶏肉の揚げ煮 茄子と挽肉の味噌炒め 豆乳入りしっとり卵の花 おくらのおかか和え あみ佃煮	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 黒豆 <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> 大根の漬物	たらの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	チキンボールケチャップ炒め 花野菜のポトフ ペネのカレークリーム ツナとほうれん草の和え物 白菜漬け	チャブチエ がんもと野菜の含め煮 豆ひじき おくらのおかか和え しば漬け
カリウム402mg / リン117mg 300kcal / 1.3g	カリウム451mg / リン132mg 297kcal / 1.9g	カリウム380mg / リン95mg 320kcal / 1.6g	カリウム495mg / リン127mg 294kcal / 1.6g	カリウム477mg / リン143mg 304kcal / 1.6g	カリウム315mg / リン99mg 288kcal / 1.7g	カリウム348mg / リン126mg 319kcal / 1.6g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
ホキの南蛮漬け風 鶏つくねの野菜あん <small>カリフラワーとウィンナーの煮物</small> かにかま入り玉子 高菜ちりめん	炒り鶏 豆腐の中華あん 小豆煮 干し海老入り卵の花 はりはり漬	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	ロールキャベツ 人参、じゃが芋、ブロッコリー 長芋のわさび醤油かけ れんこんの胡麻マヨネーズ ニラと椎茸のソテー	鶏肉のスイートチリソース 大根のそぼろあん 厚焼き玉子(関東風) ほうれん草のごま和え 鳴門産細切りわかめ煮	麻婆茄子 高野豆腐と野菜の煮物 さつま芋煮 おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	牛肉の欧風ソース 畑のお肉の旨煮 コールスローサラダ 塩えんどう豆
カリウム279mg / リン127mg 298kcal / 1.6g	カリウム446mg / リン108mg 310kcal / 1.4g	カリウム500mg / リン140mg 323kcal / 1.6g	カリウム471mg / リン106mg 297kcal / 1.6g	カリウム337mg / リン108mg 293kcal / 1.6g	カリウム365mg / リン111mg 298kcal / 1.7g	カリウム325mg / リン97mg 286kcal / 1.3g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 さつま揚げと野菜の煮物 うずら豆 ささげの胡麻和え ザーサイ炒め	南瓜と鶏肉の揚げ煮 ミートソーススパゲティ あおさ入り玉子焼き おくらのおかか和え 切り昆布煮	カレイのみぞれかけ かぼちゃ、オクラ、人参 ピーマン <small>牛肉とチンゲン菜のオイスターソース</small> もやしと赤ビーマンの中華和え	豚肉と白菜の豆板醤炒め 花野菜のポトフ 枝豆とコーンの洋風煮 ジャーマンポテト しょうがの甘辛煮	鶏肉と野菜のカレーソース がんもと野菜の含め煮 青菜ピーナッツ和え ハムマカロニサラダ 畑のお肉しぐれ煮	赤魚のトマト煮 お豆と昆布の煮物 <small>野菜とウィンナーの炒め物</small> 広島菜漬け	豚肉入り和風春雨 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> わさび菜おひたし れんこんの甘酢漬け 刻みたくあん
カリウム447mg / リン106mg 286kcal / 1.6g	カリウム399mg / リン123mg 327kcal / 1.7g	カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g	カリウム416mg / リン100mg 289kcal / 1.7g	カリウム285mg / リン105mg 289kcal / 1.6g	カリウム461mg / リン141mg 305kcal / 1.8g	カリウム282mg / リン86mg 286kcal / 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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

