お客様献立表

# 2022年8月

高齢者専門宅配弁当 宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

**たんぱく・塩分調整食**
**昼食**

| | 1日（月） | 2日（火） | 3日（水） | 4日（木） | 5日（金） | 6日（土） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ロールキャベツ<br>人参、じゃが芋、ブロッコリー<br>ニラと椎茸のソテー<br>れんこんの胡麻マヨネーズ<br>ピーマンと玉ねぎのお浸し | 白身魚のマヨネーズ炒め<br>肉入り野菜炒め<br>小松菜の和え物<br>花斗六豆<br>胡瓜の生姜漬け | 豚ごぼう<br>わさび菜おひたし<br>ポテトとウインナー<br>スクランブルエッグ（人参）<br>桜でんぶ | 鶏肉と野菜のカレーソース<br>大根のそぼろあん<br>畑のお肉とキャベツの味噌炒め<br>野菜のマリネ<br>そら豆 | 海老とピーマンの塩炒め<br>さつま芋のバター風味<br>中華風パスタ<br>チンゲン菜の和え物 | 豚肉とキャベツの炒め煮<br>あおさ入り玉子焼き<br>湯葉入りチンゲン菜<br>うずら豆<br>しょうがの甘辛煮 |
| | カリウム474mg / リン147mg<br>294kcal / 1.5g | カリウム398mg / リン128mg<br>285kcal / 1.9g | カリウム350mg / リン117mg<br>297kcal / 1.7g | カリウム459mg / リン137mg<br>302kcal / 1.5g | カリウム394mg / リン122mg<br>298kcal / 1.8g | カリウム386mg / リン143mg<br>331kcal / 1.4g |
| **7日（日）** | **8日（月）** | **9日（火）** | **10日（水）** | **11日（木）** | **12日（金）** | **13日（土）** |
| 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>野菜とウインナーの炒め物<br>ささげの胡麻和え<br>大豆ちりめん<br>しそ昆布 | 鶏肉とごぼうのみそ炒め風<br>がんもと野菜の含め煮<br>マカロニと果物のサラダ<br>青森県産長芋とオクラの和え物<br>肉味噌 | 豆腐ハンバーグ<br>しめじ、きぬさや<br>たけのこきんぴら<br>コールスローサラダ<br>さつま芋とりんごのシロップがけ | 豚肉とじゃが芋の煮物<br>ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）<br>ひじきの煮物<br>ささがききんぴらごぼう<br>大根の漬物 | あじの生姜煮<br>人参、ふき、大根<br>大学芋<br>ヤングコーンとれんこんのコンソメあん<br>小松菜の和え物 | 豚肉入り和風春雨<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>いんげんのピーナッツ和え<br>胡瓜漬け | 白身魚の野菜あんかけ<br>おくらの胡麻和え<br>桜えび入り和風パスタ<br>塩えんどう豆 |
| カリウム420mg / リン129mg<br>294kcal / 1.9g | カリウム189mg / リン76mg<br>297kcal / 1.6g | カリウム379mg / リン121mg<br>296kcal / 1.8g | カリウム352mg / リン77mg<br>289kcal / 1.6g | カリウム468mg / リン139mg<br>311kcal / 1.5g | カリウム337mg / リン81mg<br>287kcal / 1.6g | カリウム316mg / リン116mg<br>297kcal / 1.3g |
| **14日（日）** | **15日（月）** | **16日（火）** | **17日（水）** | **18日（木）** | **19日（金）** | **20日（土）** |
| アスパラと牛肉のオイスターソース<br>かにかまサラダ<br>とりごぼう<br>はりはり漬 | 豚肉の南蛮漬け<br>高野豆腐の含め煮<br>しゅうまい<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>しば漬け | さわらの柚子あんかけ<br>人参、里芋、小松菜<br>カリフラワーのカレー風味ソテー<br>春雨の炒め物<br>ひじき煮 | ハンバーグデミソース<br>スパゲッティ、ブロッコリー、人参<br>野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>海老とアスパラのコンソメ風味 | 赤魚のトマト煮<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>豆ひじき<br>れんこんの甘酢漬け<br>おくらと湯葉のお浸し | 鶏肉とごぼうのみそ炒め風<br>厚焼き玉子（関東風）<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>野菜のマリネ<br>あみ佃煮 | 牛肉の欧風ソース<br>畑のお肉の旨煮<br>パンプキンサラダ<br>小豆煮<br>鳴門産細切りわかめ煮 |
| カリウム404mg / リン122mg<br>309kcal / 1.7g | カリウム294mg / リン142mg<br>313kcal / 1.9g | カリウム405mg / リン130mg<br>297kcal / 1.6g | カリウム487mg / リン136mg<br>299kcal / 1.8g | カリウム459mg / リン127mg<br>291kcal / 1.6g | カリウム194mg / リン109mg<br>298kcal / 1.6g | カリウム448mg / リン108mg<br>310kcal / 1.4g |
| **21日（日）** | **22日（月）** | **23日（火）** | **24日（水）** | **25日（木）** | **26日（金）** | **27日（土）** |
| 麻婆茄子<br>干し海老入り卵の花<br>肉入り野菜炒め<br>赤しそ大根 | 鶏肉の照り焼き<br>ナポリタン、小松菜のコンソメ風<br>いんげんの胡麻和え<br>野菜の中華炒め<br>桃のカラフルコンポート | 豚肉の辛みそ炒め<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>ジャーマンポテト<br>黒豆<br>刻みたくあん | 南瓜と鶏肉の揚げ煮<br>大葉入り豆腐団子<br>ハムマカロニサラダ<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>切り昆布煮 | 豚肉とキャベツの炒め煮<br>出汁巻き玉子<br>小松菜の和え物<br>花斗六豆<br>はりはり漬 | 白身魚の野菜あんかけ<br>とりごぼう<br>焼きそば<br>わさび菜おひたし<br>大根の漬物 | 豚肉の黒酢炒め<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>野菜とウインナーの炒め物<br>しそ昆布 |
| カリウム330mg / リン85mg<br>299kcal / 1.7g | カリウム422mg / リン142mg<br>309kcal / 1.8g | カリウム377mg / リン111mg<br>310kcal / 1.6g | カリウム372mg / リン94mg<br>312kcal / 1.9g | カリウム386mg / リン142mg<br>332kcal / 1.7g | カリウム385mg / リン106mg<br>290kcal / 1.9g | カリウム367mg / リン106mg<br>301kcal / 1.9g |
| **28日（日）** | **29日（月）** | **30日（火）** | **31日（水）** | | ※ 栄養価表示 | |
| 赤魚の揚げ煮<br>里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草<br>かぼちゃの天ぷら<br>いんげんのツナ和え<br>煮りんご | 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>厚焼き玉子（関東風）<br>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え<br>うずら豆<br>大根としその実の漬物 | かぼちゃコロッケ<br>豆腐の中華あん<br>ひじきの煮物<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>あみ佃煮 | 鶏肉のバター醤油<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>キャベツと人参の炒め<br>片口いわし浅炊き | | おかずのみ<br>※ より詳細な栄養価表も<br>お渡しできます！<br>エネルギー<br>食塩相当量<br>○○kcal / ○.○g | |
| カリウム411mg / リン123mg<br>296kcal / 1.4g | カリウム404mg / リン109mg<br>300kcal / 1.7g | カリウム418mg / リン88mg<br>286kcal / 1.4g | カリウム409mg / リン145mg<br>284kcal / 1.9g | | | |

【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


高齢者専門宅配弁当 宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

お客様献立表

# 2022年8月

高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 ワン・ツゥ・スリー

**たんぱく・塩分調整食**
**夕食**

| | 1日（月） | 2日（火） | 3日（水） | 4日（木） | 5日（金） | 6日（土） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ぶり大根<br>人参、いんげん<br>きんぴらごぼう<br>ペペロンチーノ<br>揚げ茄子の味噌がけ | 鶏唐揚げの黒酢あんかけ<br>チンゲン菜のきのこ和え<br>いかと大根の煮物<br>かぼちゃサラダ | 牛肉のすき煮<br>お豆と昆布の煮物<br>いんげんのピーナッツ和え<br>キャベツと人参の炒め<br>あみ佃煮 | 豚肉のねりごまソース和え<br>厚焼き玉子（関東風）<br>ミートソーススパゲティ<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>胡瓜漬け | 赤魚のトマト煮<br>ほうれん草のごま和え<br>とりごぼう<br>白菜漬け | 鶏肉のおろしあん<br>ほうれん草、人参<br>マッシュポテト<br>くずきりサラダ<br>カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味 |
| | カリウム422mg / リン105mg<br>317kcal / 1.7g | カリウム484mg / リン124mg<br>299kcal / 1.7g | カリウム369mg / リン122mg<br>292kcal / 1.4g | カリウム245mg / リン127mg<br>340kcal / 1.7g | カリウム484mg / リン126mg<br>294kcal / 1.8g | カリウム395mg / リン126mg<br>300kcal / 1.7g |
| **7日（日）** | **8日（月）** | **9日（火）** | **10日（水）** | **11日（木）** | **12日（金）** | **13日（土）** |
| 牛肉の欧風ソース<br>切干大根<br>鶏肉の玉子とじ<br>しば漬け | 麻婆茄子<br>キャベツのコンソメ煮<br>一口照り焼きチキン<br>枝豆と魚すり身団子（豆乳入り）<br>刻みたくあん | ホキの南蛮漬け風<br>畑のお肉の旨煮<br>ポテトサラダ<br>かにかま入り玉子<br>胡瓜の生姜漬け | 鶏竜田の照り焼き<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>焼きそば<br>おくらと湯葉のお浸し<br>鳴門産細切りわかめ煮 | 野菜と肉団子のクリーム煮<br>肉入り野菜炒め<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>胡瓜とツナの酢の物<br>あみ佃煮 | 鶏肉のスイートチリソース<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>豆ひじき<br>ごぼうサラダ<br>大根としその実の漬物 | 豚肉と野菜の生姜醤油<br>出汁巻き玉子<br>わさび菜おひたし<br>れんこんの甘酢漬け<br>畑のお肉しぐれ煮 |
| カリウム425mg / リン117mg<br>292kcal / 1.9g | カリウム284mg / リン105mg<br>312kcal / 1.8g | カリウム317mg / リン113mg<br>299kcal / 1.8g | カリウム354mg / リン87mg<br>307kcal / 1.9g | カリウム337mg / リン111mg<br>315kcal / 1.7g | カリウム395mg / リン110mg<br>286kcal / 1.8g | カリウム354mg / リン144mg<br>295kcal / 1.7g |
| **14日（日）** | **15日（月）** | **16日（火）** | **17日（水）** | **18日（木）** | **19日（金）** | **20日（土）** |
| かぼちゃコロッケ<br>大葉入り豆腐団子<br>カリフラワーとウインナーの煮物<br>若布と干し海老の当座煮<br>広島菜漬け | 牛肉すき焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>麻婆茄子<br>ほうれん草と人参の中華和え | 豚肉と白菜の豆板醤炒め<br>野菜とウインナーの炒め物<br>なます<br>花斗六豆<br>高菜ちりめん | 鶏肉のバター醤油<br>冬瓜とひき肉の煮物<br>小松菜の和え物<br>かにかま入り玉子<br>ザーサイ炒め | チャプチェ<br>いんげんのピーナッツ和え<br>コールスローサラダ<br>肉味噌 | カレイのみぞれがけ<br>かぼちゃ、オクラ、人参<br>ビーフン<br>牛肉とチンゲン菜のオイスターソース<br>もやしと赤ピーマンの中華和え | 炒り鶏<br>豆腐の中華あん<br>ツナの梅風味パスタ<br>おくらのおかか和え<br>カラフルピクルス |
| カリウム333mg / リン89mg<br>300kcal / 1.7g | カリウム498mg / リン118mg<br>310kcal / 1.7g | カリウム373mg / リン114mg<br>291kcal / 1.6g | カリウム410mg / リン113mg<br>294kcal / 1.7g | カリウム286mg / リン80mg<br>325kcal / 1.5g | カリウム458mg / リン132mg<br>297kcal / 1.9g | カリウム296mg / リン98mg<br>289kcal / 1.7g |
| **21日（日）** | **22日（月）** | **23日（火）** | **24日（水）** | **25日（木）** | **26日（金）** | **27日（土）** |
| 豚肉のねりごまソース和え<br>ポテトとウインナー<br>ひじきの煮物<br>うずら豆<br>胡瓜漬け | ホキのクリーム煮<br>あおさ入り玉子焼き<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>ささがききんぴらごぼう<br>塩えんどう豆 | ビーフストロガノフ<br>カリフラワーのマリネ<br>キャベツと干し海老のスパゲッティ<br>アスパラとコーンのバター風味ソテー | カレイのムニエル<br>ペペロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ<br>コロッケ<br>白菜のコンソメ煮<br>洋なしのコンポート | 筑前煮<br>じゃが芋もち<br>春雨の中華和え<br>カリフラワーの香味ソースかけ | 肉じゃが<br>アスパラのコーンクリーム<br>れんこんの磯辺揚げ<br>ほうれん草のお浸し | チキンのトマト煮<br>さつま芋煮<br>大豆ちりめん<br>高野豆腐の含め煮<br>白菜漬け |
| カリウム442mg / リン120mg<br>297kcal / 1.5g | カリウム366mg / リン138mg<br>301kcal / 1.4g | カリウム431mg / リン120mg<br>303kcal / 1.9g | カリウム407mg / リン120mg<br>316kcal / 1.3g | カリウム462mg / リン170mg<br>301kcal / 1.8g | カリウム441mg / リン100mg<br>296kcal / 1.6g | カリウム335mg / リン142mg<br>343kcal / 1.6g |
| **28日（日）** | **29日（月）** | **30日（火）** | **31日（水）** | | **※ 栄養価表示** | |
| 豚ごぼう<br>鶏肉のクリーム煮<br>そら豆フライ<br>カラフルピクルス<br>ほうれん草のごま和え | 鶏肉と野菜の中華風味<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>干し海老入り卵の花<br>おくらのおかか和え<br>胡瓜漬け | アスパラと牛肉のオイスターソース<br>肉入り野菜炒め<br>スクランブルエッグ（人参）<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>切り昆布煮 | ホキの南蛮漬け風<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>ポテトサラダ<br>小豆煮<br>広島菜漬け | | おかずのみ<br>※ より詳細な栄養価表もお渡しできます！<br>エネルギー<br>食塩相当量<br>○○kcal / ○.○g | |
| カリウム343mg / リン126mg<br>343kcal / 1.7g | カリウム363mg / リン92mg<br>284kcal / 1.7g | カリウム351mg / リン117mg<br>311kcal / 1.6g | カリウム382mg / リン99mg<br>338kcal / 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


高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 ワン・ツゥ・スリー