

2023 年 10 月

たんぱく・塩分調整食
昼食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
麻婆茄子 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) 切り昆布煮	かぼちゃコロツケ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 蓮根そぼろ おくらのおかか和え 大根としその実の漬物	炒り鶏 ラタトゥイユ さつまいもの甘煮 かにかま入り玉子 胡瓜とアカモクの酢の物	酢豚 菜の花のお浸し ポテトベーコン 春雨サラダ	鶏竜田の照り焼き 花野菜のポトフ マカロニのクリーム煮 枝豆とコーンの洋風煮 昆布ちりめん	海老のオーロラソース 野菜とウインナーの炒め物 小松菜の和え物 五目厚焼き玉子 赤ずいきの酢の物	白身魚の野菜あんかけ しゅうまい うずら豆 豆腐干と野菜の中華和え 刻みたくあん
たんぱく質9.2g カリウム337mg / リン114mg 291kcal / 1.8g	たんぱく質7.8g カリウム435mg / リン112mg 285kcal / 1.8g	たんぱく質7.2g カリウム386mg / リン91mg 290kcal / 1.2g	たんぱく質8.3g カリウム416mg / リン109mg 294kcal / 1.4g	たんぱく質7.8g カリウム461mg / リン122mg 307kcal / 1.6g	たんぱく質8.0g カリウム343mg / リン115mg 285kcal / 1.9g	たんぱく質10.0g カリウム376mg / リン140mg 326kcal / 1.5g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
チキンのトマト煮 ひじき煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 塩えんどう豆	アスパラと牛肉のオイスターソース 鶏肉のクリーム煮 ナポリタン 人参しりしり 白菜漬け	豚肉とじゃが芋の煮物 ささみフライ (梅入り) 切干大根 小豆煮 広島菜漬け	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 厚焼き玉子 (関東風) コールスローサラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物	牛肉の欧風ソース ポテトとウインナー 平細ビーフン (大豆ミート入り) 小松菜とちくわの煮浸し 赤しそ大根	白身魚の磯辺揚げ 揚げ茄子、ピーマン 春雨の中華炒め 野菜の煮物 きんぴらごぼう	麻婆茄子 おかず豆 だし巻玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 紅芯大根
たんぱく質8.7g カリウム441mg / リン126mg 321kcal / 1.8g	たんぱく質9.7g カリウム329mg / リン107mg 302kcal / 1.6g	たんぱく質9.5g カリウム485mg / リン115mg 335kcal / 1.6g	たんぱく質9.1g カリウム214mg / リン90mg 323kcal / 1.6g	たんぱく質7.0g カリウム378mg / リン106mg 284kcal / 1.7g	たんぱく質9.3g カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g	たんぱく質8.6g カリウム401mg / リン124mg 286kcal / 1.3g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
ホキの南蛮漬け風 おくらのおかか和え 豆乳入りしっとり卵の花 鶏さつま揚げ 野沢菜入り大根の漬物	豚ごぼう 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース がんもと野菜の含め煮 ナポリタン ほうれん草白和え しそ昆布	豚肉の南蛮漬け ブロックリーのカニカマあんかけ 焼きそば 黒豆 白菜漬け	白身魚の野菜あんかけ 胡瓜とツナの酢の物 出汁巻き玉子 ささげのお浸し あみ佃煮	炒り鶏 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え お豆と昆布の煮物 ザーサイ炒め	豚肉とキャベツの炒め煮 ミートボール(オニオンソース) 春雨と野菜のそぼろ炒め かにかまサラダ 胡瓜漬け
たんぱく質8.0g カリウム311mg / リン102mg 302kcal / 1.7g	たんぱく質10.0g カリウム310mg / リン128mg 323kcal / 1.7g	たんぱく質7.7g カリウム466mg / リン106mg 309kcal / 1.7g	たんぱく質9.3g カリウム378mg / リン121mg 307kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム287mg / リン135mg 291kcal / 1.7g	たんぱく質8.9g カリウム500mg / リン109mg 285kcal / 1.4g	たんぱく質9.5g カリウム345mg / リン103mg 318kcal / 1.9g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 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	海老のオーロラソース 茄子と挽肉の味噌炒め 大豆ちりめん 野菜しんじょう 切り昆布煮	鶏肉と野菜の中華風味 豆腐と野菜のそぼろあん ごぼうサラダ さつま芋煮 紅芯大根	豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツのコンソメ煮 干し海老入り卵の花 一口照り焼きチキン 広島菜漬け	ホキの南蛮漬け風 チキンボールのトマトソース ひじき煮 花斗六豆 チンゲン菜のお浸し	かぼちゃコロツケ かにかま入り玉子 ペンのカレークリーム 鶏さつま揚げ 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
たんぱく質8.2g カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	たんぱく質9.9g カリウム407mg / リン121mg 324kcal / 1.8g	たんぱく質6.2g カリウム390mg / リン100mg 326kcal / 1.3g	たんぱく質9.9g カリウム396mg / リン114mg 307kcal / 1.7g	たんぱく質8.6g カリウム341mg / リン122mg 322kcal / 1.9g	たんぱく質9.6g カリウム251mg / リン98mg 334kcal / 1.3g	たんぱく質8.3g カリウム416mg / リン109mg 294kcal / 1.4g
29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)	※ 栄養価表示			
鶏竜田の照り焼き 高野豆腐の含め煮 枝豆とコーンの洋風煮 蓮根そぼろ 赤しそ大根	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	豚肉入り和風春雨 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ツナマヨコーン ポテトとウインナー 塩えんどう豆	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 〇〇kcal / 〇.〇g			
たんぱく質8.7g カリウム368mg / リン130mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質8.8g カリウム443mg / リン144mg 303kcal / 1.6g	たんぱく質9.6g カリウム314mg / リン134mg 337kcal / 1.4g				

【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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006

2023 年 10 月



たんぱく・塩分調整食
夕食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
ホキの南蛮漬け風 人参しりしり ポテトとウインナー キャベツと人参の炒め 胡瓜の生姜漬け たんぱく質6.7g カリウム338mg / リン97mg 286kcal / 1.8g	豚肉のねりごまソース和え がんもと野菜の含め煮 ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け たんぱく質8.5g カリウム228mg / リン114mg 312kcal / 1.7g	牛肉の欧風ソース ミートボール(オニオンソース) 大根サラダ 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 たんぱく質9.2g カリウム420mg / リン104mg 287kcal / 1.4g	赤魚の中華野菜あんかけ コーンといんげんのペンネ 里芋の磯辺あんかけ 洋なしのコンポート たんぱく質9.7g カリウム352mg / リン114mg 294kcal / 1.5g	豚肉の辛みそ炒め 高野豆腐と野菜の煮物 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ささがききんぴらごぼう 紅芯大根 たんぱく質8.4g カリウム317mg / リン102mg 284kcal / 1.7g	鶏肉の味噌煮 大根、人参、きぬさや かぼちゃの煮物 くずきりサラダ いんげんの胡麻和え たんぱく質9.2g カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	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 たんぱく質9.6g カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
カレイのムニエル ペペロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート たんぱく質10.0g カリウム407mg / リン120mg 316kcal / 1.3g	鶏肉と野菜の中華風味 豆腐と野菜のそぼろあん かぼちゃの田舎煮 ごぼうサラダ 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質6.6g カリウム388mg / リン98mg 301kcal / 1.5g	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 たんぱく質9.8g カリウム449mg / リン144mg 317kcal / 1.8g	豚肉の黒酢炒め 高野豆腐の含め煮 さつまいもの甘煮 おぐらの胡麻和え 切り昆布煮 たんぱく質8.2g カリウム400mg / リン124mg 294kcal / 1.3g	鶏肉のバター醤油 野菜のマリネ キャベツと人参の炒め 豆サラダ 高菜ちりめん たんぱく質7.6g カリウム379mg / リン122mg 289kcal / 1.4g	牛肉の玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え じゃが芋とブロッコリーの和風あん うずら豆 たんぱく質9.9g カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	豚肉のねりごまソース和え ミートボール(柚子おろし) キャベツのコンソメ煮 花斗六豆 たんぱく質8.7g カリウム401mg / リン126mg 293kcal / 1.5g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
南瓜と鶏肉の揚げ煮 ほうれん草と人参の煮浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め かにかま入り玉子 あみ佃煮 たんぱく質8.4g カリウム347mg / リン109mg 288kcal / 1.6g	肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し たんぱく質7.6g カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g	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 胡瓜漬け たんぱく質9.9g カリウム443mg / リン120mg 286kcal / 1.8g	海老とピーマンの塩炒め 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 たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	チャブチエ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 塩えんどう豆 たんぱく質7.2g カリウム316mg / リン115mg 341kcal / 1.6g	アスパラと牛肉のオイスターソース 鶏肉と野菜のいなり巻 平糰ピーマン(大豆ミート入り) おぐらのおかか和え しば漬け たんぱく質9.8g カリウム360mg / リン130mg 284kcal / 1.9g	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 たんぱく質9.9g カリウム411mg / リン123mg 296kcal / 1.4g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
豚肉と白菜の豆板醤炒め 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 マカロニのクリーム煮 刻みたくあん たんぱく質9.6g カリウム366mg / リン141mg 338kcal / 1.7g	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 たんぱく質9.5g カリウム405mg / リン130mg 297kcal / 1.6g	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 たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	チキンのトマト煮 切干大根 きのこ入金平牛蒡炒め ツナとほうれん草の和え物 豚肉のしぐれ煮 たんぱく質9.9g カリウム402mg / リン110mg 318kcal / 1.7g	豚肉のねりごまソース和え がんもと野菜の含め煮 おかず豆 人参しりしり 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質8.9g カリウム380mg / リン135mg 290kcal / 1.5g	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふわりナゲット たんぱく質9.4g カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	牛肉の欧風ソース いんげんのピーナッツ和え ペペロンチーノ スクランブルエッグ(人参) 胡瓜漬け たんぱく質8.3g カリウム267mg / リン93mg 323kcal / 1.6g
29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)	※ 栄養価表示			
豚肉の辛みそ炒め ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 焼きそば ささがききんぴらごぼう 広島菜漬け たんぱく質7.1g カリウム217mg / リン75mg 330kcal / 1.7g	鶏肉と野菜のカレーソース しゅうまい キャベツのコンソメ煮 小豆煮 たんぱく質7.9g カリウム366mg / リン108mg 325kcal / 1.4g	ホキのクリーム煮 豆腐干と野菜の中華和え 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え マカロニと果物のサラダ 白菜漬け たんぱく質9.1g カリウム345mg / リン134mg 319kcal / 1.8g	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 〇〇kcal / 〇.〇g			

【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

