

2023 年 11 月



カロリー・塩分調整食
昼食

※ 栄養価表示		1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)
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 キャベツとウインナーの炒め物 枝豆の卵とじ	牛肉すき焼き 大根のそぼろあんかけ (柚子風味) 野菜炒め ひじき煮	タラのソテー 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	筑前煮 カリフラワーのコンソメ炒め 麻婆豆腐 チンゲン菜のしらす干し和え
○○kcal / ○.○g		231kcal / 1.7g	233kcal / 1.4g	242kcal / 1.8g	233kcal / 1.9g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
赤魚の生姜煮 里芋、人参、ふき 茄子とかぼちゃの煮物 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花	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 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ	鮭の味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し 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 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースがけ	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 豚バラと玉ねぎの醤油炒め	牛肉とピーマンのオイスターソース 厚揚げの野菜あんかけ 鶏の中華サラダ 枝豆の塩昆布和え
235kcal / 1.3g	237kcal / 1.6g	233kcal / 1.5g	234kcal / 1.4g	248kcal / 1.4g	251kcal / 1.8g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
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	さわらの幽庵焼き ほうれん草、人参 鶏肉とさつま芋の照り煮 豆腐の野菜あんかけ いんげんの生姜和え	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	鮭の塩焼き 野菜炒め、切干大根 小松菜の胡麻和え マカロニサラダ 高野豆腐のそぼろあんかけ	豚肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め オクラのおかか和え	白身魚のムニエル ナポリタン、ブロッコリー 菜の花のコンソメ煮 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
237kcal / 1.8g	242kcal / 1.4g	234kcal / 1.5g	230kcal / 1.3g	244kcal / 1.8g	241kcal / 1.7g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
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	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご	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	オムレツのミートソースがけ 小松菜とイタヤ貝のガーリックソテー 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草ときくらげの中華和え	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースがけ
237kcal / 1.4g	249kcal / 1.8g	232kcal / 1.8g	238kcal / 1.6g	246kcal / 1.5g	234kcal / 1.4g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	
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 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ	赤魚の煮付け れんこん、人参、小松菜 ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え	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 里芋とほうれん草の味噌タレ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	白身魚の山椒焼き ほうれん草、人参、玉ねぎ さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し	牛肉とピーマンのオイスターソース 厚揚げの野菜あんかけ 鶏の中華サラダ 枝豆の塩昆布和え	
237kcal / 1.6g	235kcal / 1.9g	238kcal / 1.4g	237kcal / 1.9g	251kcal / 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 ワンツウスリー
豊川店

TEL
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006



2023 年 11 月



カロリー・塩分調整食
夕食

※ 栄養価表示						
	おかずのみ		1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)
	※ より詳細な栄養価表も お渡します！		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 里芋とほうれん草の味噌タレ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	鮭のバター醤油焼き 玉ねぎとコーンのソテー、スパゲッティ、ブロッコリー ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 鶏肉の野菜あんかけ	回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆	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）
	エネルギー					
	食塩相当量					
	〇〇kcal / 〇.〇g		238kcal / 1.4g	231kcal / 1.5g	248kcal / 1.6g	247kcal / 1.7g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
ゆで豚和風ソース温野菜添え 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	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草ときくらげの中華和え	肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物	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	チキンの香草焼きトマトソース 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 コールスローサラダ 小松菜のお浸し	かつおの胡麻あんかけ 小松菜とコーンのお浸し キャベツの中華和え 茄子と豚肉の甘辛みそ 若竹煮	ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ
227kcal / 1.6g	246kcal / 1.5g	243kcal / 1.2g	242kcal / 1.4g	239kcal / 1.6g	251kcal / 1.8g	241kcal / 1.9g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し	八宝菜 菜の花と人参の炒め煮 マカロニの和風和え カリフラワーのそぼろあん	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	鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 春雨とブロッコリーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮	さわらの西京焼き キャベツのお浸し、里芋、人参 青菜の中華和え 豚肉と彩りピーマンのオイスターソース 揚げ茄子の煮物	チキンのソテー キャベツと三色ピーマンのソテー 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	あじみりん焼き 小松菜のお浸し、里芋 茄子の揚げ煮 飛龍頭の煮物 キャベツと人参の和え物
245kcal / 1.7g	247kcal / 1.7g	240kcal / 1.7g	241kcal / 1.9g	251kcal / 1.1g	244kcal / 1.8g	232kcal / 1.6g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
ハンバーグおろしソース 人参、いんげん 小松菜と豆腐の炒め物 豚肉とキャベツのトマト風味 カリフラワーのカレー焼き	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 豆腐と枝豆の和風あん	牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげんと油揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	さばの味噌煮 人参、大根 菜の花のお浸し 鶏肉とカリフラワーのきのこあんかけ ひじき煮	筑前煮 カリフラワーのコンソメ炒め 麻婆豆腐 チンゲン菜のしらす干し和え	タラの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	ゆで豚和風ソース温野菜添え 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
240kcal / 1.6g	246kcal / 1.4g	249kcal / 1.9g	250kcal / 1.5g	233kcal / 1.9g	242kcal / 1.8g	227kcal / 1.6g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)		
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	豆腐ハンバーグ 揚げ茄子、人参、いんげん 大根の煮物 豚肉と豆のトマトソース ほうれん草の炒め物	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 キャベツとウインナーの炒め物 枝豆とコーンの和え物	回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆	鮭の味噌だれかけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物		
247kcal / 1.3g	247kcal / 1.3g	234kcal / 1.2g	248kcal / 1.6g	233kcal / 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 ワンツウスリー
豊川店

TEL
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

