

2023 年 11 月

たんぱく・塩分調整食
昼食

※ 栄養価表示						
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						
○○kcal / ○.○g						
		1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)	
		鶏肉のバター醤油 ミートボール(柚子おろし) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ 切干大根 合鴨スモーク 鳴門産細切りわかめ煮	豚肉とじゃが芋の煮物 野菜のマリネ ほうれん草と人参の煮浸し いかフライ 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	
		たんぱく質9.1g カリウム491mg / リン122mg 291kcal / 1.5g	たんぱく質9.8g カリウム383mg / リン104mg 331kcal / 1.9g	たんぱく質9.9g カリウム403mg / リン129mg 310kcal / 1.4g	たんぱく質9.2g カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げだし ビーフソテー 切干大根	豚肉の黒酢炒め ささがききんぴらごぼう 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子 (関東風) 胡瓜漬け	ぶり大根 人参、いんげん きんぴらごぼう ペペロンチーノ 揚げ茄子の味噌かけ	海老のオーロラソース 人参しりしり 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 刻みたくあん	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 Pasta ほうれん草とぜんまいのナムル	牛肉の欧風ソース ハムマカロニサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 赤ずいきの酢の物	鶏肉とじゃが芋のカレー風味 れんこんサラダ 野菜あんかけ焼きそば えのきと白菜の炒め物
たんぱく質8.3g カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質7.0g カリウム262mg / リン96mg 313kcal / 1.6g	たんぱく質10.0g カリウム422mg / リン105mg 317kcal / 1.7g	たんぱく質7.8g カリウム308mg / リン99mg 295kcal / 1.8g	たんぱく質9.6g カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	たんぱく質9.8g カリウム472mg / リン129mg 316kcal / 1.4g	たんぱく質9.9g カリウム472mg / リン160mg 298kcal / 1.5g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
豚肉のねりごまソース和え 干し海老入り卵の花 ポテトとウインナー 五目厚焼き玉子 白菜漬け	ホキのクリーム煮 大根サラダ ささげのお浸し うずら豆 しば漬け	麻婆茄子 がんもと野菜の含め煮 豆サラダ ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	鶏肉の照り焼き ナポリタン、小松菜のコンソメ風 いんげんの胡麻和え 野菜の中華炒め 桃のカラフルコンポート	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	豚肉の黒酢炒め 茄子と挽肉の味噌炒め 豆乳入りしっとり卵の花 チンゲン菜のお浸し 畑のお肉しぐれ煮	トラウトサーモンの塩焼き 大根、人参、れんこん、椎茸、いんげん 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
たんぱく質9.6g カリウム351mg / リン131mg 323kcal / 1.6g	たんぱく質8.2g カリウム488mg / リン119mg 284kcal / 1.8g	たんぱく質9.6g カリウム302mg / リン124mg 306kcal / 1.6g	たんぱく質10.0g カリウム422mg / リン142mg 309kcal / 1.8g	たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質8.0g カリウム337mg / リン102mg 328kcal / 1.5g	たんぱく質9.5g カリウム442mg / リン130mg 314kcal / 1.9g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
野菜と肉団子のクリーム煮 ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物	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 クロquette 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	豚肉と野菜の生姜醤油 ひじき煮 出汁巻き玉子 おくらと胡麻和え 塩えんどう豆	鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐の含め煮 切干大根 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け	白身魚の野菜あんかけ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	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	鶏肉のスイートチリソース おかず豆 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) おくらと湯葉のお浸し しば漬け
たんぱく質7.7g カリウム497mg / リン127mg 287kcal / 1.4g	たんぱく質10.0g カリウム407mg / リン120mg 316kcal / 1.3g	たんぱく質9.6g カリウム304mg / リン144mg 319kcal / 1.7g	たんぱく質8.6g カリウム394mg / リン127mg 288kcal / 1.8g	たんぱく質9.4g カリウム378mg / リン133mg 293kcal / 1.5g	たんぱく質8.0g カリウム453mg / リン118mg 306kcal / 1.5g	たんぱく質8.8g カリウム442mg / リン120mg 296kcal / 1.6g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)		
豚肉の南蛮漬け 蒸し鶏の胡麻だれ和え ささげのお浸し ささがききんぴらごぼう 高菜ちりめん	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 いんげんのピーナッツ和え だし巻玉子 蓮根そぼろ しそ昆布	炒り鶏 豆腐干と野菜の中華和え キャベツと人参の炒め パンネのカレークリーム 野沢菜入り大根の漬物	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	赤魚のトマト煮 豆腐と野菜のそぼろあん ハムマカロニサラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 昆布ちりめん		
たんぱく質9.2g カリウム376mg / リン130mg 286kcal / 1.5g	たんぱく質9.0g カリウム466mg / リン117mg 285kcal / 1.9g	たんぱく質8.1g カリウム275mg / リン110mg 288kcal / 1.9g	たんぱく質6.5g カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	たんぱく質9.6g カリウム481mg / リン121mg 303kcal / 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006

2023 年 11 月

たんぱく・塩分調整食
夕食

※ 栄養価表示						
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						
1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)	5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)
豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	アスパラと牛肉のオイスターソース ささみフライ (梅入り) じゃが芋とおからのサラダ おくらのおかか和え 刻みたくあん	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 花斗六豆 野菜とウインナーの炒め物 野沢菜入り大根の漬物	豚肉と野菜の生姜醤油 大根サラダ ささげの胡麻和え かにかま入り玉子 おかか昆布	赤魚のトマト煮 高野豆腐と野菜の煮物 コールスローサラダ 塩えんどう豆	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	野菜と肉団子のクリーム煮 花野菜のポトフ スクランブルエッグ (人参) 枝豆とコーンの洋風煮 しば漬け
たんぱく質6.5g カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	たんぱく質9.4g カリウム363mg / リン115mg 323kcal / 1.8g	たんぱく質7.4g カリウム297mg / リン106mg 285kcal / 1.6g	たんぱく質9.3g カリウム428mg / リン118mg 300kcal / 1.6g	たんぱく質9.9g カリウム345mg / リン124mg 308kcal / 1.6g	たんぱく質8.9g カリウム467mg / リン129mg 301kcal / 1.7g	たんぱく質8.1g カリウム354mg / リン117mg 309kcal / 1.6g
8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)	12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)
白身魚の野菜あんかけ ひじきと蒸し鶏のサラダ おくらと湯葉のお浸し 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 白菜漬け	鶏竜田の照り焼き 春雨と野菜のそぼろ炒め 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) しそ昆布	豚肉の辛みそ炒め 出汁巻き玉子 切干大根 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	ホキの南蛮漬け風 ミートソーススパゲティ キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン	炒り鶏 ごぼうサラダ 湯葉入りチンゲン菜 畑のお肉の旨煮 切り昆布煮	豚肉とキャベツの炒め煮 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	かぼちゃコロッケ チキンボールのトマトソース 小松菜の和え物 小豆煮 胡瓜漬け
たんぱく質9.8g カリウム495mg / リン123mg 284kcal / 1.5g	たんぱく質8.0g カリウム496mg / リン102mg 309kcal / 1.9g	たんぱく質8.9g カリウム391mg / リン120mg 308kcal / 1.8g	たんぱく質9.0g カリウム252mg / リン108mg 312kcal / 1.7g	たんぱく質8.0g カリウム462mg / リン120mg 303kcal / 1.7g	たんぱく質10.0g カリウム280mg / リン127mg 318kcal / 1.4g	たんぱく質8.0g カリウム329mg / リン98mg 326kcal / 1.7g
15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)	19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)
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	海老のオーロラソース 鶏肉入り玉子とじ 平細ビーフン (大豆ミート入り) ささがきさみぴらごぼう 白菜漬け	鶏肉のバター醤油 ミートボール (オニオンソース) 肉入り野菜炒め 刻みたくあん	チャブチェ 豆ひじき 小松菜のお浸し 鶏さつま揚げ あみ佃煮	アスパラと牛肉のオイスターソース おくらのおかか和え ツナの梅風味パスタ 胡瓜の生姜漬け	チキンのトマト煮 ぐる煮 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのマリネ 鳴門産細切りわかめ煮	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9.9g カリウム361mg / リン111mg 319kcal / 1.7g	たんぱく質7.9g カリウム292mg / リン108mg 284kcal / 1.9g	たんぱく質9.5g カリウム400mg / リン114mg 304kcal / 1.8g	たんぱく質9.5g カリウム393mg / リン114mg 324kcal / 1.2g	たんぱく質8.5g カリウム299mg / リン106mg 293kcal / 1.9g	たんぱく質8.3g カリウム311mg / リン111mg 304kcal / 1.6g	たんぱく質7.6g カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g
22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)	26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)
豚肉のバターしょうゆ いんげんのピーナッツ和え キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 おかか佃煮	南瓜と鶏肉の揚げ煮 ラタトゥイユ 干し海老入り卵の花 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	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	麻婆茄子 五目厚焼き玉子 野菜とウインナーの炒め物 塩えんどう豆	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 ヤングコーンとれんこんのコンソメあん 小松菜の和え物	豚肉のねりごまソース和え 大根サラダ ほうれん草と人参の煮浸し 黒豆 胡瓜漬け	牛肉の欧風ソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ さつま芋の甘煮 大豆ちりめん 切り昆布煮
たんぱく質7.6g カリウム370mg / リン104mg 285kcal / 1.4g	たんぱく質9.0g カリウム482mg / リン103mg 289kcal / 1.6g	たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質7.8g カリウム276mg / リン113mg 296kcal / 1.6g	たんぱく質8.0g カリウム468mg / リン139mg 311kcal / 1.5g	たんぱく質8.2g カリウム484mg / リン125mg 289kcal / 1.2g	たんぱく質7.3g カリウム492mg / リン113mg 289kcal / 1.5g
29 日 (水)	30 日 (木)					
鶏肉と野菜のカレーソース 厚焼き玉子 (関東風) 焼きそば チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	豚ごぼう がんもと野菜の含め煮 小松菜の和え物 花斗六豆 大根としその実の漬物					
たんぱく質9.2g カリウム293mg / リン109mg 329kcal / 1.9g	たんぱく質8.4g カリウム292mg / リン115mg 285kcal / 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 ワンツウスリー
豊川店TEL
FAX0533-56-3005
0533-56-3006