

2023 年12 月

たんぱく・塩分調整食
昼食

31 日 (日)	※ 栄養価表示				1 日 (金)	2 日 (土)
豚肉と野菜の生姜醤油 ささげのお浸し 鶏さつま揚げ おくらの胡麻和え 刻みたくあん	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				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	野菜と肉団子のクリーム煮 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 肉入り野菜炒め 赤ずいきの酢の物
たんぱく質9.6g カリウム334mg / リン110mg 306kcal / 1.9g					たんぱく質9.2g カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	たんぱく質8.0g カリウム398mg / リン119mg 304kcal / 1.4g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
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	アスパラと牛肉のオイスターソース 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ 野沢菜入り大根の漬物	豚肉と白菜の豆板醤炒め ささげの胡麻和え 鶏肉と野菜のいなり巻 小松菜のお浸し しば漬け	かぼちゃコロッケ 豆腐干と野菜の中華和え マカロニのクリーム煮 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	牛肉の欧風ソース おかず豆 キャベツと人参の炒め ポテトとウインナー ほうれん草白和え	豚肉のバターしょうゆ 人参しりしり ミートソースパグティ 鳴門産細切りわかめ煮	カレイのみぞれがけ かぼちゃ、オクラ、人参 ビーフン 牛肉とチンゲン菜のオイスターソース もやしと赤ピーマンの中華和え
たんぱく質9.2g カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	たんぱく質8.6g カリウム352mg / リン110mg 298kcal / 1.7g	たんぱく質8.7g カリウム348mg / リン117mg 285kcal / 1.8g	たんぱく質9.1g カリウム343mg / リン122mg 324kcal / 1.6g	たんぱく質8.7g カリウム495mg / リン130mg 315kcal / 1.4g	たんぱく質7.5g カリウム312mg / リン85mg 307kcal / 1.3g	たんぱく質8.9g カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
鶏肉と野菜のカレーソース 厚焼き玉子（関東風） 干し海老入り卵の花 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 広島菜漬け	豚肉の南蛮漬け がんもとの野菜の含め煮 焼きそば 小松菜とちくわの煮浸し 白菜漬け	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 野菜とウインナーの炒め物 スクランブルエッグ（人参） ツナとほうれん草の和え物 胡瓜漬け	豚肉と野菜の生姜醤油 春雨と野菜のそぼろ炒め じゃが芋とおからのサラダ 小豆煮 刻みたくあん	南瓜と鶏肉の揚げ煮 しゅうまい キャベツのコンソメ煮 大豆ちりめん	アスパラと牛肉のオイスターソース 豆腐と野菜のそぼろあん さつまいもの甘煮 おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	赤魚のトマト煮 ほうれん草と人参の煮浸し 大葉入り豆腐団子 ささがきまんぴらごぼう しば漬け
たんぱく質9.0g カリウム391mg / リン108mg 304kcal / 1.3g	たんぱく質7.8g カリウム258mg / リン98mg 287kcal / 1.7g	たんぱく質9.7g カリウム249mg / リン106mg 320kcal / 1.8g	たんぱく質6.7g カリウム344mg / リン95mg 311kcal / 1.5g	たんぱく質8.9g カリウム367mg / リン122mg 314kcal / 1.7g	たんぱく質8.0g カリウム480mg / リン118mg 298kcal / 1.6g	たんぱく質9.1g カリウム403mg / リン112mg 306kcal / 1.9g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げだし ビーフンソテー 切干大根	野菜と肉団子のクリーム煮 キャベツのマリネ ペパロンチーノ 豆サラダ あみ佃煮	鶏肉のバター醤油 五目揚げ豆腐 小松菜の和え物 れんこんの甘酢漬け 赤しそ大根	豚肉のねりごまソース和え チンゲン菜と人参のお浸し ツナの梅風味パスタ 昆布ちりめん	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	チキンのトマト煮 豚肉の生姜風味 蓮根そぼろ 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆	ホキの南蛮漬け風 いんげんのピーナツ和え 湯葉入りチンゲン菜 畑のお肉の旨煮 刻みたくあん
たんぱく質8.3g カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質7.4g カリウム315mg / リン115mg 320kcal / 1.6g	たんぱく質7.4g カリウム296mg / リン103mg 333kcal / 1.9g	たんぱく質8.2g カリウム312mg / リン117mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質9.9g カリウム335mg / リン116mg 312kcal / 1.7g	たんぱく質8.8g カリウム395mg / リン127mg 292kcal / 1.7g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
牛肉の欧風ソース ごぼうサラダ キャベツのコンソメ煮 桜でんぶ	チャブチエ 鶏肉入り玉子とし 切干大根 小松菜のお浸し 胡瓜漬け	白身魚の野菜あんかけ 茄子と挽肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 ツナマヨコーン 広島菜漬け	ロールキャベツ 人参、じゃが芋、ブロッコリー ニラと椎茸のソテー れんこんの胡麻マヨネーズ ピーマンと玉ねぎのお浸し	アスパラと牛肉のオイスターソース ラタトゥイユ マカロニと果物のサラダ 枝豆とコーンの洋風煮 しそ昆布	鶏肉のスイートチリソース 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 豆ひじき チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	ホキのクリーム煮 大豆ちりめん コールスローサラダ 切り昆布煮
たんぱく質7.1g カリウム299mg / リン101mg 291kcal / 1.8g	たんぱく質7.8g カリウム431mg / リン104mg 304kcal / 1.7g	たんぱく質9.2g カリウム434mg / リン105mg 323kcal / 1.2g	たんぱく質8.6g カリウム474mg / リン147mg 294kcal / 1.5g	たんぱく質7.7g カリウム494mg / リン105mg 317kcal / 1.6g	たんぱく質9.8g カリウム475mg / リン132mg 284kcal / 1.5g	たんぱく質9.0g カリウム398mg / リン123mg 292kcal / 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12 月

たんぱく・塩分調整食
夕食

31 日 (日)	※ 栄養価表示				1 日 (金)	2 日 (土)
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	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				ホキの南蛮漬け風 おくらと湯葉のお浸し ポテトとウインナー 豆サラダ 胡瓜の生姜漬け	鶏肉のバター醤油 茄子と挽肉の味噌炒め いんげんのピーナッツ和え 切干大根 豚肉のしぐれ煮
たんぱく質9.5g カリウム442mg / リン130mg 314kcal / 1.9g					たんぱく質8.2g カリウム368mg / リン128mg 299kcal / 1.9g	たんぱく質9.5g カリウム481mg / リン111mg 328kcal / 1.7g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
酢豚 菜の花のお浸し ポテトベーコン 春雨サラダ	たららのクリームソースがけ 玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー 茄子の和風あんかけ ビーフンのバター醤油 パイナップル	チキンのトマト煮 キャベツのコンソメ煮 うずら豆 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け	チャプチェ 大根サラダ ひじき煮 おくらの胡麻和え あみ佃煮	豆腐ハンバーグ しめじ、きぬさや たけのこきんぴら コールスローサラダ さつま芋とりんごのシロップがけ	鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐の含め煮 ささげのお浸し 黒豆 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 コーンとツナのパスタ ほうれん草とぜんまいのナムル
たんぱく質8.3g カリウム416mg / リン109mg 294kcal / 1.4g	たんぱく質9.8g カリウム368mg / リン123mg 318kcal / 1.1g	たんぱく質6.8g カリウム377mg / リン100mg 332kcal / 1.6g	たんぱく質7.1g カリウム388mg / リン98mg 327kcal / 1.6g	たんぱく質9.5g カリウム379mg / リン121mg 296kcal / 1.8g	たんぱく質9.8g カリウム365mg / リン144mg 304kcal / 1.7g	たんぱく質9.6g カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
白身魚の野菜あんかけ チキンボールのトマトソース マカロニと果物のサラダ チンゲン菜のお浸し しば漬け	麻婆茄子 豆ひじき おくらのおかか和え 鶏さつま揚げ 野沢菜入り大根の漬物	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 切干大根 畑のお肉の旨煮 味付いんげん 野菜のマリネ	ビーフストロガノフ カリフラワーのマリネ キャベツと干し海老のスパゲッティ アスパラとコーンのバター風味ソテー	トラウトサーモンのムニエル 人参、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ 大根とふきの煮付け くずきりのサラダ 洋なしのコンポート	かぼちゃコロッケ ひじき煮 豆腐干と野菜の中華和え かにかま入り玉子 白菜漬け	豚肉入り和風春雨 蒸し鶏の胡麻だれ和え 蓮根そぼろ 小松菜のお浸し 切り昆布煮
たんぱく質8.1g カリウム290mg / リン99mg 316kcal / 1.8g	たんぱく質8.7g カリウム369mg / リン103mg 290kcal / 1.5g	たんぱく質8.1g カリウム442mg / リン108mg 285kcal / 1.6g	たんぱく質9.4g カリウム431mg / リン120mg 303kcal / 1.9g	たんぱく質10.0g カリウム365mg / リン133mg 294kcal / 1.0g	たんぱく質7.9g カリウム265mg / リン103mg 292kcal / 1.7g	たんぱく質8.1g カリウム423mg / リン123mg 284kcal / 1.6g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
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	豚肉の黒酢炒め さつま芋煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ささみの梅肉和え 刻みたくあん	カレーのマヨネーズ焼き ツイストマカロニ、ブロッコリー 野菜のトマトソース 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え	鶏竜田の照り焼き 枝豆とコーンの洋風煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 豆乳入りしっとり卵の花 野沢菜入り大根の漬物	豚肉とじゃが芋の煮物 小豆煮 コールスローサラダ 広島菜漬け	牛肉すき焼き さつま芋のレモン煮 麻婆茄子 ほうれん草と人参の中華和え	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
たんぱく質9.2g カリウム486mg / リン102mg 303kcal / 1.8g	たんぱく質8.4g カリウム324mg / リン105mg 284kcal / 1.5g	たんぱく質9.8g カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	たんぱく質8.7g カリウム491mg / リン123mg 342kcal / 1.7g	たんぱく質6.7g カリウム366mg / リン84mg 295kcal / 1.3g	たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	たんぱく質9.9g カリウム361mg / リン111mg 319kcal / 1.7g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 マカロニのクリーム煮 ポテトとウインナー ブロッコリーとコーンの和え物 カラフルピクルス	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 お豆と昆布の煮物 ナポリタン 豆腐干と野菜の中華和え あみ佃煮	海老のオーロラソース ひじき煮 キャベツと人参の炒め 厚焼き玉子（関東風） 野沢菜入り大根の漬物	炒り鶏 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	麻婆茄子 ミートボール（柚子おろし） 野菜とウインナーの炒め物 白菜漬け	豚肉の黒酢炒め ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 焼きそば うずら豆 胡瓜漬け	鶏肉と野菜の中華風味 豆腐と野菜のそぼろあん 小松菜の和え物 人参しりしり 赤しそ大根
たんぱく質7.3g カリウム321mg / リン92mg 303kcal / 1.7g	たんぱく質9.9g カリウム268mg / リン115mg 300kcal / 1.5g	たんぱく質7.6g カリウム221mg / リン103mg 301kcal / 1.9g	たんぱく質9.4g カリウム324mg / リン111mg 284kcal / 1.9g	たんぱく質7.6g カリウム381mg / リン100mg 290kcal / 1.7g	たんぱく質8.2g カリウム292mg / リン100mg 340kcal / 1.5g	たんぱく質7.8g カリウム337mg / リン104mg 287kcal / 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006