

2024 年 1 月

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)                                                            |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | 休                                                                      | 業                                                        | 日                                                             | 鶏肉とごぼうのみそ炒め風<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>かぼちゃの田舎煮<br>小豆煮<br>野沢菜入り大根の漬物         | 白身魚の野菜あんかけ<br>花野菜のポトフ<br>ペペロンチーノ<br>ほうれん草コーンバター<br>一口照り焼きチキン   | 豚肉の塩だれ<br>キャベツと人参の炒め物<br>れんこんの和風炒め<br>コーンとツナのパスタ<br>ほうれん草とぜんまいのナムル |
|                                                                 |                                                                        |                                                          |                                                               | たんぱく質8.3g<br>カリウム338mg / リン107mg<br>292kcal / 1.6g                   | たんぱく質10.0g<br>カリウム443mg / リン120mg<br>285kcal / 1.9g            | たんぱく質9.6g<br>カリウム378mg / リン122mg<br>319kcal / 1.9g                 |
| 7 日 (日)                                                         | 8 日 (月)                                                                | 9 日 (火)                                                  | 10 日 (水)                                                      | 11 日 (木)                                                             | 12 日 (金)                                                       | 13 日 (土)                                                           |
| 鶏竜田の照り焼き<br>厚焼き玉子 (関東風)<br>小松菜の和え物<br>ツナマヨコーン<br>胡瓜漬け           | 白身魚のチーズパン粉焼き<br>アスパラの炒め物、人参グラッセ<br>コールスローサラダ<br>揚げれんこんの黒酢炒め<br>桃のコンポート | 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>お豆と昆布の煮物<br>野菜とウインナーの炒め物<br>広島菜漬け       | 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>じゃが芋とおからのサラダ<br>味付いんげん<br>あみ佃煮 | 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      | ホキの南蛮漬け風<br>さつまいもの甘煮<br>高野豆腐の含め煮<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>鳴門産細切りわかめ煮  | 牛肉の玉子とじ<br>ほうれん草と人参の胡麻和え<br>じゃが芋とブロッコリーの和風あん<br>うずら豆               |
| たんぱく質8.9g<br>カリウム300mg / リン110mg<br>311kcal / 1.6g              | たんぱく質9.7g<br>カリウム380mg / リン144mg<br>295kcal / 1.7g                     | たんぱく質8.7g<br>カリウム364mg / リン114mg<br>292kcal / 1.8g       | たんぱく質6.6g<br>カリウム281mg / リン89mg<br>287kcal / 1.5g             | たんぱく質9.5g<br>カリウム379mg / リン121mg<br>296kcal / 1.8g                   | たんぱく質8.1g<br>カリウム294mg / リン121mg<br>285kcal / 1.5g             | たんぱく質9.9g<br>カリウム427mg / リン122mg<br>313kcal / 1.5g                 |
| 14 日 (日)                                                        | 15 日 (月)                                                               | 16 日 (火)                                                 | 17 日 (水)                                                      | 18 日 (木)                                                             | 19 日 (金)                                                       | 20 日 (土)                                                           |
| 鶏肉のバター醤油<br>畑のお肉とキャベツの味噌炒め<br>干し海老入り卵の花<br>ほうれん草のごま和え<br>刻みたくあん | 赤魚の中華野菜あんかけ<br>コーンといんげんのペンネ<br>里芋の磯辺あんかけ<br>洋なしのコンポート                  | 豚肉の黒酢炒め<br>ミートボール(柚子おろし)<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>花斗六豆<br>切り昆布煮 | 鶏肉と野菜の中華風味<br>ポテトとウインナー<br>豚肉のトマトソース<br>塩えんどう豆                | さばの照り焼き<br>キャベツと人参の和え物、きぬさや<br>かぼちゃのバター風味<br>春雨の中華和え<br>たけのこの甘辛炒め    | 豚肉のねりごまソース和え<br>切干大根<br>あおさ入り玉子焼き<br>おくらのおかか和え<br>白菜漬け         | 白身魚の野菜あんかけ<br>小松菜のお浸し<br>豆サラダ<br>鶏さつま揚げ<br>あみ佃煮                    |
| たんぱく質9.0g<br>カリウム484mg / リン122mg<br>312kcal / 1.8g              | たんぱく質9.7g<br>カリウム352mg / リン114mg<br>294kcal / 1.5g                     | たんぱく質9.9g<br>カリウム488mg / リン131mg<br>297kcal / 1.4g       | たんぱく質9.9g<br>カリウム409mg / リン126mg<br>328kcal / 1.3g            | たんぱく質9.8g<br>カリウム449mg / リン144mg<br>317kcal / 1.8g                   | たんぱく質8.7g<br>カリウム376mg / リン136mg<br>301kcal / 1.6g             | たんぱく質10.0g<br>カリウム388mg / リン122mg<br>287kcal / 1.2g                |
| 21 日 (日)                                                        | 22 日 (月)                                                               | 23 日 (火)                                                 | 24 日 (水)                                                      | 25 日 (木)                                                             | 26 日 (金)                                                       | 27 日 (土)                                                           |
| 麻婆豆腐<br>おさつサラダ<br>れんこんの黒酢炒め<br>胡瓜の胡麻和え                          | 鶏竜田の照り焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>蓮根そぼろ<br>うずら豆<br>広島菜漬け                       | ポークカレー<br>春雨の和え物<br>ビーンズサラダ<br>ラタトゥイユ                    | 牛肉の欧風ソース<br>がんもと野菜の含め煮<br>さつま芋煮<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>大根としその実の漬物 | 炒り鶏<br>豆ひじき<br>ポテトとウインナー<br>いんげんのピーナッツ和え<br>刻みたくあん                   | 豚肉と白菜の豆板醤炒め<br>チキンボールのトマトソース<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>小豆煮<br>胡瓜の生姜漬け | 鶏肉のスイートチリソース<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>ツナの梅風味パスタ<br>大豆ちりめん<br>白菜漬け      |
| たんぱく質8.0g<br>カリウム500mg / リン155mg<br>310kcal / 1.6g              | たんぱく質8.7g<br>カリウム453mg / リン142mg<br>312kcal / 1.6g                     | たんぱく質9.9g<br>カリウム361mg / リン111mg<br>319kcal / 1.7g       | たんぱく質5.9g<br>カリウム367mg / リン92mg<br>294kcal / 1.5g             | たんぱく質8.4g<br>カリウム400mg / リン113mg<br>294kcal / 1.6g                   | たんぱく質8.1g<br>カリウム388mg / リン108mg<br>317kcal / 1.8g             | たんぱく質8.8g<br>カリウム356mg / リン116mg<br>301kcal / 1.7g                 |
| 28 日 (日)                                                        | 29 日 (月)                                                               | 30 日 (火)                                                 | 31 日 (水)                                                      | ※ 栄養価表示                                                              |                                                                |                                                                    |
| あじの甘酢漬け<br>さつま芋のグラッセ<br>茄子の味噌だれがけ<br>チンゲン菜の中華浸し                 | 豚ごぼう<br>パンネのカレークリーム<br>ツナとほうれん草の和え物<br>ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)<br>赤しそ大根        | 海老のオーロラソース<br>しゅうまい<br>畑のお肉の旨煮<br>味付いんげん<br>しば漬け         | 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    | 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>〇〇kcal / 〇.〇g |                                                                |                                                                    |
| たんぱく質9.5g<br>カリウム472mg / リン140mg<br>320kcal / 1.6g              | たんぱく質8.9g<br>カリウム206mg / リン94mg<br>318kcal / 1.7g                      | たんぱく質8.6g<br>カリウム381mg / リン122mg<br>320kcal / 1.9g       | たんぱく質9.9g<br>カリウム411mg / リン123mg<br>296kcal / 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

2024 年 1 月

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)                                                          |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                              | 休                                                         | 業                                                              | 日                                                           | 豚肉のねりごまソース和え<br>がんもと野菜の含め煮<br>キャベツと人参の炒め<br>マカロニのクリーム煮<br>あみ佃煮       | 牛肉の欧風ソース<br>ぐる煮<br>ポテトとウインナー<br>おくらのおかか和え<br>鶏そぼろ                   | さばのみぞれがけ<br>きぬさや、人参、たけのこ<br>くずきりのカレー炒め<br>さつま芋バター煮<br>ひじき煮       |
|                                                              |                                                           |                                                                |                                                             | たんぱく質 7.1g<br>カリウム 208mg / リン 111mg<br>287kcal / 1.5g                | たんぱく質 8.4g<br>カリウム 399mg / リン 115mg<br>290kcal / 1.3g               | たんぱく質 8.7g<br>カリウム 494mg / リン 126mg<br>325kcal / 1.4g            |
| 7 日 (日)                                                      | 8 日 (月)                                                   | 9 日 (火)                                                        | 10 日 (水)                                                    | 11 日 (木)                                                             | 12 日 (金)                                                            | 13 日 (土)                                                         |
| 豚肉とキャベツの炒め煮<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>切干大根<br>ささみフライ (梅入り)<br>切り昆布煮 | 炒り鶏<br>ラタトゥイユ<br>パンプキンサラダ<br>かにかま入り玉子<br>ザーサイ炒め           | 赤魚のトマト煮<br>鶏肉と春雨の中華和え<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>刻みたくあん | 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           | チャブチェ<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>蓮根そぼろ<br>黒豆<br>しば漬け                       | 海老のオーロラソース<br>ツナの梅風味パスタ<br>出汁巻き玉子<br>いんげんのピーナッツ和え<br>野沢菜入り大根の漬物     | カレイのマヨネーズ焼き<br>ツイストマカロニ、プロッコリー<br>野菜のトマトソース<br>里芋の煮物<br>白菜の塩昆布和え |
| たんぱく質 7.8g<br>カリウム 430mg / リン 94mg<br>303kcal / 1.9g         | たんぱく質 7.7g<br>カリウム 442mg / リン 100mg<br>310kcal / 1.7g     | たんぱく質 9.5g<br>カリウム 409mg / リン 118mg<br>287kcal / 1.7g          | たんぱく質 8.2g<br>カリウム 484mg / リン 124mg<br>299kcal / 1.7g       | たんぱく質 8.2g<br>カリウム 412mg / リン 125mg<br>326kcal / 1.8g                | たんぱく質 9.5g<br>カリウム 244mg / リン 125mg<br>335kcal / 1.9g               | たんぱく質 9.8g<br>カリウム 437mg / リン 130mg<br>296kcal / 1.1g            |
| 14 日 (日)                                                     | 15 日 (月)                                                  | 16 日 (火)                                                       | 17 日 (水)                                                    | 18 日 (木)                                                             | 19 日 (金)                                                            | 20 日 (土)                                                         |
| 豚ごぼう<br>胡瓜とツナの酢の物<br>ポテトサラダ<br>鶏さつま揚げ<br>白菜漬け                | チキンのトマト煮<br>キャベツのコンソメ煮<br>おかず豆<br>おくらのお麻和え<br>あみ佃煮        | アスパラと牛肉のオイスターソース<br>小松菜のお浸し<br>マカロニと果物のサラダ<br>五目揚げ豆腐<br>赤しそ大根  | 豚肉と野菜の生姜醤油<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>豆乳入りしつとり卵の花<br>ツナマヨコーン<br>広島菜漬け | 野菜と肉団子のクリーム煮<br>若布と干し海老の当座煮<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>チキンカツ<br>大根としその実の漬物   | 鶏肉と野菜のカレーソース<br>ミートボール (オニオンソース)<br>畑のお肉の旨煮<br>キャベツのマリネ<br>刻みたくあん   | 豚肉の南蛮漬け<br>鶏肉入り玉子とじ<br>焼きそば<br>小豆煮<br>胡瓜漬け                       |
| たんぱく質 8.3g<br>カリウム 260mg / リン 83mg<br>291kcal / 1.9g         | たんぱく質 8.1g<br>カリウム 394mg / リン 120mg<br>306kcal / 1.5g     | たんぱく質 7.9g<br>カリウム 325mg / リン 99mg<br>341kcal / 1.6g           | たんぱく質 8.8g<br>カリウム 352mg / リン 101mg<br>338kcal / 1.6g       | たんぱく質 8.5g<br>カリウム 432mg / リン 115mg<br>291kcal / 1.8g                | たんぱく質 9.9g<br>カリウム 479mg / リン 126mg<br>313kcal / 1.5g               | たんぱく質 9.3g<br>カリウム 314mg / リン 110mg<br>317kcal / 1.6g            |
| 21 日 (日)                                                     | 22 日 (月)                                                  | 23 日 (火)                                                       | 24 日 (水)                                                    | 25 日 (木)                                                             | 26 日 (金)                                                            | 27 日 (土)                                                         |
| 赤魚のトマト煮<br>プロッコリーのカーニカマあんかけ<br>ごぼうサラダ<br>お豆と昆布の煮物<br>しば漬け    | 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          | 鶏肉とごぼうのみそ炒め風<br>干し海老入り卵の花<br>野菜とウインナーの炒め物<br>鳴門産細切りわかめ煮        | 豚肉のバターしょうゆ<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>コールスローサラダ<br>おかか佃煮             | ホキの南蛮漬け風<br>ミートソーススパゲティ<br>畑のお肉とキャベツの味噌炒め<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>昆布ちりめん   | アスパラと牛肉のオイスターソース<br>おくらと湯葉のお浸し<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>マカロニのクリーム煮<br>あみ佃煮 | チャブチェ<br>豆腐と野菜のそぼろあん<br>さつま芋の甘煮<br>ささがききんぴらごぼう<br>野沢菜入り大根の漬物     |
| たんぱく質 9.9g<br>カリウム 442mg / リン 128mg<br>309kcal / 1.8g        | たんぱく質 8.9g<br>カリウム 394mg / リン 122mg<br>298kcal / 1.8g     | たんぱく質 8.1g<br>カリウム 247mg / リン 92mg<br>287kcal / 1.6g           | たんぱく質 7.3g<br>カリウム 323mg / リン 89mg<br>285kcal / 1.4g        | たんぱく質 10.0g<br>カリウム 418mg / リン 141mg<br>320kcal / 1.9g               | たんぱく質 9.2g<br>カリウム 313mg / リン 132mg<br>297kcal / 1.6g               | たんぱく質 6.4g<br>カリウム 406mg / リン 97mg<br>327kcal / 1.5g             |
| 28 日 (日)                                                     | 29 日 (月)                                                  | 30 日 (火)                                                       | 31 日 (水)                                                    | ※ 栄養価表示                                                              |                                                                     |                                                                  |
| 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               | 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>ラタトゥイユ<br>鶏レバー煮<br>じゃが芋とおからのサラダ<br>切り昆布煮 | 鶏肉のバター醤油<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>焼きそば<br>厚焼き玉子 (関東風)<br>紅芯大根          | 酢豚<br>菜の花のお浸し<br>ポテトベーコン<br>春雨サラダ                           | 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>〇〇kcal / 〇.〇g |                                                                     |                                                                  |
| たんぱく質 7.6g<br>カリウム 441mg / リン 100mg<br>296kcal / 1.6g        | たんぱく質 9.8g<br>カリウム 448mg / リン 133mg<br>303kcal / 1.6g     | たんぱく質 9.6g<br>カリウム 337mg / リン 124mg<br>340kcal / 1.7g          | たんぱく質 8.3g<br>カリウム 416mg / リン 109mg<br>294kcal / 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