

2024 年 2 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                                                                          |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                              |
|                                                                             |                                                                           | 〇〇kcal / 〇.〇g                                                                  |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                              |
| 4 日 (日)                                                                     | 5 日 (月)                                                                   | 6 日 (火)                                                                        | 7 日 (水)                                                | 8 日 (木)                                                         | 9 日 (金)                                                           | 10 日 (土)                                                     |
| 豚肉の生姜焼き<br>小松菜のナムル<br>里芋の味噌煮<br>ひじき煮                                        | 牛肉の欧風ソース<br>ささがききんぴらごぼう<br>干し海老入り卵の花<br>味付いんげん<br>胡瓜漬け                    | 鶏竜田の照り焼き<br>花野菜のポトフ<br>キャベツと人参の炒め<br>マカロニのクリーム煮<br>切り昆布煮                       | 豚肉入り和風春雨<br>野菜とウインナーの炒め物<br>豆サラダ<br>かにかま入り玉子<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 | 麻婆茄子<br>野菜のマリネ<br>ポテトサラダ<br>野沢菜入り大根の漬物                            | 赤魚のトマト煮<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え<br>五目揚げ豆腐<br>刻みたくあん |
| たんぱく質6.5g<br>カリウム455mg / リン94mg<br>301kcal / 1.9g                           | たんぱく質7.1g<br>カリウム351mg / リン87mg<br>284kcal / 1.6g                         | たんぱく質6.0g<br>カリウム411mg / リン94mg<br>289kcal / 1.7g                              | たんぱく質9.1g<br>カリウム254mg / リン135mg<br>319kcal / 1.7g     | 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9.2g<br>カリウム319mg / リン54mg<br>285kcal / 1.5g                 | たんぱく質9.4g<br>カリウム379mg / リン111mg<br>342kcal / 1.9g           |
| 11 日 (日)                                                                    | 12 日 (月)                                                                  | 13 日 (火)                                                                       | 14 日 (水)                                               | 15 日 (木)                                                        | 16 日 (金)                                                          | 17 日 (土)                                                     |
| チキンのトマト煮<br>豆腐と野菜のそぼろあん<br>さつま芋煮<br>小松菜のお浸し<br>刻みたくあん                       | カレーのムニエル<br>ペペロンチーノ、ほうれん草シチュー、人参グラッセ<br>クロquette<br>白菜のコンソメ煮<br>洋なしのコンポート | 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 Pasta<br>ほうれん草とぜんまいのナムル          | 南瓜と鶏肉の揚げ煮<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>しゅうまい<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>胡瓜漬け | さわらの柚子あんかけ<br>人参、里芋、小松菜<br>カリフラワーのカレー風味ソテー<br>春雨の炒め物<br>ひじき煮    | 豚肉と野菜の生姜醤油<br>チキンボールのトマトソース<br>カリフラワーとウインナーの煮物<br>五目厚焼き玉子<br>あみ佃煮 | 牛肉の欧風ソース<br>ぐる煮<br>畑のお肉とキャベツの味噌炒め<br>いんげんのピーナッツ和え<br>しば漬け    |
| たんぱく質6.2g<br>カリウム434mg / リン94mg<br>334kcal / 1.5g                           | たんぱく質10.0g<br>カリウム407mg / リン120mg<br>316kcal / 1.3g                       | たんぱく質9.6g<br>カリウム378mg / リン122mg<br>319kcal / 1.9g                             | たんぱく質8.9g<br>カリウム400mg / リン104mg<br>343kcal / 1.7g     | たんぱく質9.5g<br>カリウム405mg / リン130mg<br>297kcal / 1.6g              | たんぱく質9.8g<br>カリウム267mg / リン124mg<br>315kcal / 1.8g                | たんぱく質9.6g<br>カリウム444mg / リン123mg<br>291kcal / 1.8g           |
| 18 日 (日)                                                                    | 19 日 (月)                                                                  | 20 日 (火)                                                                       | 21 日 (水)                                               | 22 日 (木)                                                        | 23 日 (金)                                                          | 24 日 (土)                                                     |
| ホキの南蛮漬け風<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>ペネのカレークリーム<br>ささがききんぴらごぼう<br>切り昆布煮               | 麻婆茄子<br>切干大根<br>あおさ入り玉子焼き<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>白菜漬け                         | トラウトサーモンの塩焼き<br>大根、人参、れんこん、椎茸、いんげん<br>じゃが芋のバター風味<br>くずきりと野菜の炒め物<br>茄子とピーマンの煮浸し | 鶏肉とごぼうのみそ炒め風<br>おくらの胡麻和え<br>ナポリタン<br>さつま芋の甘煮<br>紅芯大根   | 豚肉の黒酢炒め<br>キャベツのコンソメ煮<br>マカロニと卵のサラダ<br>片口いわし浅炊き<br>塩えんどう豆       | ホキのクリーム煮<br>小豆煮<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>味付いんげん<br>広島菜漬け                 | 牛肉すき焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>麻婆茄子<br>ほうれん草と人参の中華和え                 |
| たんぱく質8.1g<br>カリウム330mg / リン125mg<br>304kcal / 1.8g                          | たんぱく質7.6g<br>カリウム387mg / リン103mg<br>299kcal / 1.7g                        | たんぱく質9.5g<br>カリウム442mg / リン130mg<br>314kcal / 1.9g                             | たんぱく質6.6g<br>カリウム317mg / リン82mg<br>293kcal / 1.2g      | たんぱく質9.8g<br>カリウム253mg / リン153mg<br>327kcal / 1.8g              | たんぱく質7.3g<br>カリウム412mg / リン110mg<br>301kcal / 1.3g                | たんぱく質8.4g<br>カリウム498mg / リン118mg<br>310kcal / 1.7g           |
| 25 日 (日)                                                                    | 26 日 (月)                                                                  | 27 日 (火)                                                                       | 28 日 (水)                                               | 29 日 (木)                                                        |                                                                   |                                                              |
| トラウトサーモンのムニエル<br>人参、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ<br>大根とふきの煮付け<br>くずきりのサラダ<br>洋なしのコンポート | アスパラと牛肉のオイスターソース<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>マカロニと果物のサラダ<br>キャベツのマリネ<br>桜でんぶ        | 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                     | 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>大根サラダ<br>豚肉のトマトソース<br>広島菜漬け           | 白身魚の磯辺揚げ<br>揚げ茄子、ピーマン<br>春雨の中華炒め<br>野菜の煮物<br>きんぴらごぼう            |                                                                   |                                                              |
| たんぱく質10.0g<br>カリウム365mg / リン133mg<br>294kcal / 1.0g                         | たんぱく質9.9g<br>カリウム311mg / リン134mg<br>323kcal / 1.8g                        | たんぱく質8.7g<br>カリウム494mg / リン126mg<br>325kcal / 1.4g                             | たんぱく質10.0g<br>カリウム442mg / リン92mg<br>308kcal / 1.7g     | たんぱく質9.3g<br>カリウム408mg / リン113mg<br>302kcal / 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

2024年2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ます！                                              |                                                                    |                                                                    |                                                                        |                                                               |
|                                                                      |                                                                            | エネルギー                                                           |                                                                    |                                                                    |                                                                        |                                                               |
|                                                                      |                                                                            | 食塩相当量                                                           |                                                                    |                                                                    |                                                                        |                                                               |
|                                                                      |                                                                            | 〇〇kcal / 〇.〇g                                                   |                                                                    |                                                                    |                                                                        |                                                               |
| 4日(日)                                                                | 5日(月)                                                                      | 6日(火)                                                           | 7日(水)                                                              | 8日(木)                                                              | 9日(金)                                                                  | 10日(土)                                                        |
| 肉団子と野菜のスープ煮<br>ごぼうサラダ<br>春雨の中華和え<br>野菜と豆腐のふんわりナゲット                   | 豚肉の黒酢炒め<br>スクランブルエッグ(人参)<br>大豆ちりめん<br>ポテトとウインナー<br>広島菜漬け                   | 白身魚の野菜あんかけ<br>チキンボールのトマトソース<br>さつまいもの甘煮<br>ほうれん草のごま和え<br>塩えんどう豆 | 鶏肉のおろしあん<br>ほうれん草、人参<br>マッシュポテト<br>くずきりサラダ<br>カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味 | 海老のオーロラソース<br>人参しりしり<br>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)<br>切干大根<br>しば漬け             | 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>揚げれんごんの黒酢炒め<br>桃のコンポート | かぼちゃコロッケ<br>おかず豆<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>若布と干し海老の当座煮<br>胡瓜の生姜漬け     |
| たんぱく質9.4g<br>カリウム327mg / リン106mg<br>294kcal / 1.9g                   | たんぱく質9.8g<br>カリウム358mg / リン133mg<br>344kcal / 1.3g                         | たんぱく質9.2g<br>カリウム463mg / リン125mg<br>320kcal / 1.4g              | たんぱく質10.0g<br>カリウム395mg / リン126mg<br>300kcal / 1.7g                | たんぱく質6.8g<br>カリウム370mg / リン89mg<br>312kcal / 1.9g                  | たんぱく質9.6g<br>カリウム401mg / リン128mg<br>299kcal / 1.6g                     | たんぱく質9.2g<br>カリウム466mg / リン117mg<br>321kcal / 1.6g            |
| 11日(日)                                                               | 12日(月)                                                                     | 13日(火)                                                          | 14日(水)                                                             | 15日(木)                                                             | 16日(金)                                                                 | 17日(土)                                                        |
| ホキのクリーム煮<br>がんもと野菜の含め煮<br>おくらと湯葉のお浸し<br>玉子焼(ミルフィーユ仕立て)<br>鳴門産細切りわかめ煮 | 炒り鶏<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>黒豆<br>蓮根そぼろ<br>野沢菜入り大根の漬物                         | 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>ささがききんぴらごぼう<br>豚肉の生姜風味<br>広島菜漬け                | 豚肉の南蛮漬け<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>出汁巻き玉子<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>切り昆布煮          | ハンバーグデミソース<br>スパゲッティ、ブロッコリー、人参<br>野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>海老とアスパラのコンソメ風味 | 白身魚の野菜あんかけ<br>さつまいもの甘煮<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>赤しそ大根           | 鶏竜田の照り焼き<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>ナポリタン<br>かにかま入り玉子<br>塩えんどう豆       |
| たんぱく質8.9g<br>カリウム278mg / リン129mg<br>284kcal / 1.4g                   | たんぱく質8.6g<br>カリウム433mg / リン128mg<br>288kcal / 1.7g                         | たんぱく質9.9g<br>カリウム318mg / リン97mg<br>293kcal / 1.9g               | たんぱく質9.1g<br>カリウム374mg / リン130mg<br>323kcal / 1.5g                 | たんぱく質9.3g<br>カリウム487mg / リン136mg<br>299kcal / 1.8g                 | たんぱく質9.2g<br>カリウム417mg / リン116mg<br>287kcal / 1.5g                     | たんぱく質8.8g<br>カリウム366mg / リン115mg<br>321kcal / 1.3g            |
| 18日(日)                                                               | 19日(月)                                                                     | 20日(火)                                                          | 21日(水)                                                             | 22日(木)                                                             | 23日(金)                                                                 | 24日(土)                                                        |
| 豚肉とじゃが芋の煮物<br>花斗六豆<br>コールスローサラダ<br>野沢菜入り大根の漬物                        | 鶏肉と野菜の中華風味<br>ミートボール(オニオンソース)<br>ペペロンチーノ<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>若布と干し海老の当座煮 | 豚肉のねりごまソース和え<br>大根サラダ<br>マカロニのクリーム煮<br>ツナとほうれん草の和え物<br>おかか昆布    | 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  | 炒り鶏<br>畑のお肉の旨煮<br>しゅうまい<br>青森県産長芋と胡瓜の和え物<br>大根としその実の漬物             | 海老のオーロラソース<br>一口照り焼きチキン<br>小松菜の和え物<br>厚焼き玉子(関東風)<br>しば漬け               | 豚肉の辛みそ炒め<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>じゃが芋とおからのサラダ<br>ささがききんぴらごぼう<br>胡瓜漬け |
| たんぱく質6.9g<br>カリウム377mg / リン93mg<br>294kcal / 1.3g                    | たんぱく質10.0g<br>カリウム376mg / リン108mg<br>307kcal / 1.7g                        | たんぱく質10.0g<br>カリウム419mg / リン130mg<br>326kcal / 1.8g             | 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9.1g<br>カリウム429mg / リン121mg<br>318kcal / 1.9g                 | たんぱく質10.0g<br>カリウム251mg / リン124mg<br>308kcal / 1.9g                    | たんぱく質8.4g<br>カリウム269mg / リン99mg<br>297kcal / 1.7g             |
| 25日(日)                                                               | 26日(月)                                                                     | 27日(火)                                                          | 28日(水)                                                             | 29日(木)                                                             |                                                                        |                                                               |
| 鶏肉と野菜のカレーソース<br>野菜とウインナーの炒め物<br>ペペロンチーノ<br>いんげんのピーナッツ和え<br>刻みたくあん    | 酢豚<br>菜の花のお浸し<br>ポテトベーコン<br>春雨サラダ                                          | 南瓜と鶏肉の揚げ煮<br>ラタトゥイユ<br>干し海老入り卵の花<br>ツナマヨコーン<br>野沢菜入り大根の漬物       | 豚肉と白菜の豆板醤炒め<br>ロールキャベツ<br>ペンネのカレークリーム<br>おくらのおかか和え<br>鶏そぼろ         | 鶏肉の照り焼き<br>ナポリタン、小松菜のコンソメ風<br>いんげんの胡麻和え<br>野菜の中華炒め<br>桃のカラフルコンポート  |                                                                        |                                                               |
| たんぱく質7.2g<br>カリウム315mg / リン97mg<br>292kcal / 1.8g                    | たんぱく質8.3g<br>カリウム416mg / リン109mg<br>294kcal / 1.4g                         | たんぱく質8.9g<br>カリウム418mg / リン97mg<br>303kcal / 1.5g               | たんぱく質8.6g<br>カリウム282mg / リン104mg<br>299kcal / 1.4g                 | たんぱく質10.0g<br>カリウム422mg / リン142mg<br>309kcal / 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