

2024年3月



カロリー・塩分調整食
食食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
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 カキフライと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル		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			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	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
249kcal / 1.9g		〇〇kcal / 〇.〇g			241kcal / 1.9g	230kcal / 1.3g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
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	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花のお浸し(柚子風味) じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 油揚げと人参の煮物	牛肉すき焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜のおかか和え ひじき煮	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	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	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
244kcal / 1.8g	228kcal / 1.7g	249kcal / 1.3g	251kcal / 1.8g	241kcal / 1.9g	237kcal / 1.4g	237kcal / 1.6g
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	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 カキフライと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	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	親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん	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	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 カキフライの香味ソースがけ	カレイの甘酢あんかけ 野菜の生姜炒めかつお風味 ブロッコリーのバター醤油風味 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し(柚子風味)
241kcal / 1.7g	249kcal / 1.9g	233kcal / 1.5g	252kcal / 1.8g	235kcal / 1.9g	234kcal / 1.4g	233kcal / 1.6g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23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 カキフライのカレー焼き	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの出汁風味 豚肉と野菜の味噌あん ポテトサラダ	筑前煮 カキフライのコンソメ炒め 麻婆豆腐 チンゲン菜のしらす干し和え	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	さばの味噌煮 人参、大根 菜の花のお浸し 鶏肉とカキフライのきのこあんかけ ひじき煮	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
240kcal / 1.6g	230kcal / 1.4g	233kcal / 1.9g	248kcal / 1.4g	251kcal / 1.8g	250kcal / 1.5g	244kcal / 1.8g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
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	鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロッケ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	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	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	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	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
251kcal / 1.8g	233kcal / 1.3g	234kcal / 1.2g	248kcal / 1.6g	247kcal / 1.3g	235kcal / 1.8g	242kcal / 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



2024年3月



カロリー・塩分調整食
夕食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
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		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			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	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご
235kcal / 1.3g		〇〇kcal / 〇.〇g			242kcal / 1.4g	242kcal / 1.8g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
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	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	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	鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロッケ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	鮭のホワイトソースがけ キャベツ、人参 豆腐と枝豆の和風あん ほうれん草と挽肉の炒め物 ジャーマンポテト	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	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
232kcal / 1.6g	238kcal / 1.6g	237kcal / 1.9g	233kcal / 1.3g	247kcal / 1.4g	237kcal / 1.8g	235kcal / 1.3g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16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	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	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	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	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	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	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
235kcal / 1.8g	247kcal / 1.3g	234kcal / 1.5g	242kcal / 1.8g	244kcal / 1.8g	245kcal / 1.7g	243kcal / 1.2g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
鮭のバター醤油焼き 玉ねぎとコーンのソテー、スパゲティ、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	豚肉のトマトソース スナップエンドウ ほうれん草の胡麻和え 大根のそぼろあんかけ キャベツとハムの洋風和え	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草とさくらげの中華和え	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	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	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	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
231kcal / 1.5g	240kcal / 1.7g	246kcal / 1.5g	247kcal / 1.7g	242kcal / 1.4g	238kcal / 1.6g	230kcal / 1.3g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
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 菜の花のお浸し(柚子風味) じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 油揚げと人参の煮物	牛肉すき焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜のおかか和え ひじき煮	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がけ ブロッコリーとコーンのコンソメ煮	海老のチリソース チンゲン菜の中華浸し 麻婆豆腐 鶏肉とキャベツの和え物	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	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
242kcal / 1.8g	228kcal / 1.7g	249kcal / 1.3g	242kcal / 1.4g	246kcal / 1.7g	232kcal / 1.6g	241kcal / 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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

