

2024年7月



たんぱく・塩分調整食 屋食

Table with 7 columns (days) and 10 rows (meals). Each cell contains a meal name and its nutritional value (protein, calories, sodium).

【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



※ 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 ○○kcal / ○.○g

2024年7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)
	海老のオーロラソース 畑のお肉の旨煮 小松菜の和え物 花斗六豆 刻みたくあん	豚肉入り和風春雨 コールスローサラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし	ハンバーグデミソース スパゲッティ、ブロッコリー、人参 野菜炒め ポテトサラダ 海老とアスパラのコンソメ風味	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	豚肉の黒酢炒め キャベツの洋風煮 お豆と昆布の煮物 高菜ナムル 鶏そぼろ	鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの田舎煮 ツナマヨコーン 鳴門産細切りわかめ煮
	たんぱく質9.4g カリウム454mg / リン150mg 313kcal / 1.9g	たんぱく質8.3g カリウム339mg / リン103mg 284kcal / 1.8g	たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	たんぱく質9.2g カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	たんぱく質9.1g カリウム351mg / リン113mg 289kcal / 1.3g	たんぱく質9.6g カリウム341mg / リン124mg 303kcal / 1.3g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
ホキの南蛮漬け風 ミートボール(柚子おろし) 肉入り野菜炒め 広島菜漬け	豚肉とキャベツの炒め煮 鶏肉と春雨の中華和え 豆サラダ チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け	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	炒り鶏 ポテトとウインナー いんげんのピーナッツ和え 玉子焼(Milfie-ユ仕立て) 高菜ちりめん	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	海老のオーロラソース ほうれん草のごま和え 平麺ピーマン(大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ 切り昆布煮	鶏竜田の照り焼き 豆腐と野菜のそぼろあん ひじき煮 ごぼうサラダ 紅芯大根
たんぱく質9.5g カリウム384mg / リン112mg 290kcal / 1.7g	たんぱく質9.7g カリウム323mg / リン123mg 294kcal / 1.8g	たんぱく質9.5g カリウム442mg / リン130mg 314kcal / 1.9g	たんぱく質8.9g カリウム382mg / リン125mg 310kcal / 1.6g	たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質8.1g カリウム430mg / リン109mg 289kcal / 1.7g	たんぱく質6.0g カリウム374mg / リン95mg 313kcal / 1.8g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 胡瓜とツナの酢の物 ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子(関東風) おかか佃煮	鶏肉のおろしあん ほうれん草、人参 マッシュポテト くずきりサラダ カブラとブロッコリーのコンソメ風味	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	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	牛肉の欧風ソース 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ うずら豆 広島菜漬け	さわらの柚子あんかけ 人参、里芋、小松菜 カブラのカレー風味ソース 春雨の炒め物 ひじき煮	麻婆豆腐 おさつサラダ れんこんの黒酢炒め 胡瓜の胡麻和え
たんぱく質9.5g カリウム369mg / リン111mg 289kcal / 1.6g	たんぱく質10.0g カリウム395mg / リン126mg 300kcal / 1.7g	たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	たんぱく質8.3g カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質9.2g カリウム338mg / リン130mg 309kcal / 1.5g	たんぱく質9.5g カリウム405mg / リン130mg 297kcal / 1.6g	たんぱく質8.0g カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚ごぼう 豆腐と野菜のそぼろあん マカロニと果物のサラダ いんげんのピーナッツ和え しば漬け	鶏肉と野菜のカレーソース キャベツとさつま揚げの中華煮 豆ひじき ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	トラウトサーモンのムニエル 人参、ブロッコリー、カブラ、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	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	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	豚肉と野菜の生姜醤油 茄子のトマトソース しゅうまい 青森県産長芋と胡瓜の和え物 赤ずいきの酢の物	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かけ
たんぱく質7.2g カリウム256mg / リン87mg 301kcal / 1.9g	たんぱく質9.7g カリウム369mg / リン122mg 286kcal / 1.4g	たんぱく質10.0g カリウム365mg / リン133mg 294kcal / 1.0g	たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質10.0g カリウム422mg / リン142mg 309kcal / 1.8g	たんぱく質6.9g カリウム478mg / リン96mg 341kcal / 1.5g	たんぱく質9.5g カリウム379mg / リン121mg 296kcal / 1.8g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
鶏唐揚げの黒酢あんかけ チンゲン菜のきのこ和え いかと大根の煮物 かぼちゃサラダ	アスパラと牛肉のオイスターソース なます おくらと湯葉のお浸し 豆腐干と野菜の中華和え 塩えんどう豆	かぼちゃコロッケ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 キャベツのマリネ お豆と昆布の煮物 あみ佃煮	豚肉入り和風春雨 鶏肉入り玉子とじ ささげの胡麻和え 黒豆 白菜漬け	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		
たんぱく質8.2g カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	たんぱく質9.3g カリウム371mg / リン139mg 286kcal / 1.5g	たんぱく質7.6g カリウム366mg / リン95mg 307kcal / 1.4g	たんぱく質9.8g カリウム377mg / リン143mg 304kcal / 1.5g			

【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

