

2024年7月



たんぱく・塩分調整食  
屋食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	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	カレイのムニエル <small>ペロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ</small> コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	鶏竜田の照り焼き 豆腐と野菜のそぼろあん ほうれん草と人参の煮浸し かにかま入り玉子 切り昆布煮	豚肉の辛みそ炒め ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) さつまいもの甘煮 おぐらの胡麻和え 紅芯大根	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	牛肉の欧風ソース 春雨と野菜のそぼろ炒め 小豆煮 湯葉入りチンゲン菜 赤しそ大根
	たんぱく質8.2g カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	たんぱく質10.0g カリウム407mg / リン120mg 316kcal / 1.3g	たんぱく質8.0g カリウム481mg / リン115mg 296kcal / 1.5g	たんぱく質6.5g カリウム308mg / リン84mg 319kcal / 1.2g	たんぱく質9.8g カリウム368mg / リン123mg 318kcal / 1.1g	たんぱく質7.6g カリウム363mg / リン102mg 289kcal / 1.4g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	南瓜と鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ しゅうまい 野菜のマリネ おかか昆布	野菜と肉団子のクリーム煮 高野豆腐の含め煮 マカロニと果物のサラダ 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け	豚肉のねりごまソース和え キャベツとさつま揚げの中華煮 干し海老入り卵の花 小松菜のお浸し 刻みたくあん	麻婆茄子 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし ジャンボ肉だんご 赤ずいきの酢の物	豚肉と野菜の生姜醤油 畑のお肉の旨煮 さつま芋煮 人参しりしり しば漬け	アスパラと牛肉のオイスターソース 大豆ちりめん 野菜とウインナーの炒め物 広島菜漬け
たんぱく質6.5g カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	たんぱく質8.0g カリウム377mg / リン100mg 299kcal / 1.7g	たんぱく質9.6g カリウム251mg / リン138mg 337kcal / 1.8g	たんぱく質7.1g カリウム330mg / リン100mg 285kcal / 1.6g	たんぱく質9.4g カリウム486mg / リン113mg 344kcal / 1.8g	たんぱく質8.1g カリウム480mg / リン125mg 314kcal / 1.7g	たんぱく質9.3g カリウム358mg / リン141mg 284kcal / 1.6g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
豚肉と白菜の豆板醤炒め ロールキャベツ ポテトサラダ 小松菜とちくわの煮浸し 大根としその実の漬物	赤魚のトマト煮 <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 切干大根煮 おくらと湯葉のお浸し ザーサイ炒め	豚肉の南蛮漬け 鶏肉と春雨の中華和え 蓮根そぼろ 高菜ナムル あみ佃煮	ホキのクリーム煮 黒豆 コールスローサラダ 野沢菜入り大根の漬物	豚肉のねりごまソース和え 茄子と挽肉の味噌炒め ささげのお浸し 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	鶏肉のスイートチリソース キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) 塩えんどう豆	豚肉の辛みそ炒め 白菜と青菜のそぼろあんかけ お豆と昆布の煮物 ツナマヨコーン 胡瓜漬け
たんぱく質7.4g カリウム325mg / リン90mg 286kcal / 1.9g	たんぱく質8.4g カリウム442mg / リン109mg 285kcal / 1.8g	たんぱく質9.7g カリウム309mg / リン124mg 289kcal / 1.5g	たんぱく質9.6g カリウム440mg / リン134mg 314kcal / 1.4g	たんぱく質6.9g カリウム331mg / リン99mg 290kcal / 1.9g	たんぱく質7.6g カリウム315mg / リン110mg 306kcal / 1.4g	たんぱく質9.9g カリウム351mg / リン116mg 297kcal / 1.8g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
炒り鶏 ミートボール(柚子おろし) キャベツのマリネ ポテトとウインナー 切り昆布煮	白身魚の野菜あんかけ チンゲン菜と人参のお浸し 焼きそば 厚焼き玉子(関東風) 赤しそ大根	豚肉の黒酢炒め チキンポールトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し じゃが芋とおからのサラダ 桜でんぶ	鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう なます 塩えんどう豆	豚肉とじゃが芋の煮物 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 おくらのおかか和え	ホキの南蛮漬け風 鶏肉と春雨の中華和え ほうれん草と人参の煮浸し うずら豆 白菜漬け	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 花野菜のポトフ ツナの梅風味パスタ 牛すき焼き風コロッケ 野沢菜入り大根の漬物
たんぱく質8.2g カリウム500mg / リン102mg 292kcal / 1.6g	たんぱく質9.5g カリウム290mg / リン112mg 309kcal / 1.8g	たんぱく質10.0g カリウム338mg / リン116mg 323kcal / 1.7g	たんぱく質8.0g カリウム319mg / リン120mg 304kcal / 1.3g	たんぱく質8.9g カリウム389mg / リン137mg 305kcal / 1.8g	たんぱく質9.9g カリウム416mg / リン138mg 291kcal / 1.5g	たんぱく質8.9g カリウム289mg / リン95mg 338kcal / 1.9g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
赤魚のトマト煮 花斗六豆 ひじき煮 鶏さつま揚げ 胡瓜漬け	豚肉の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 さつまいもの甘煮 いんげんのピーナッツ和え 切り昆布煮	海老のオーロラソース 野菜と木耳の彩り炒め 小豆煮 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け	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	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		
たんぱく質9.8g カリウム435mg / リン124mg 321kcal / 1.7g	たんぱく質8.4g カリウム423mg / リン120mg 291kcal / 1.3g	たんぱく質6.9g カリウム367mg / リン102mg 311kcal / 1.6g	たんぱく質9.8g カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 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



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(ミルフィーユ仕立て) 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テー 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

