

2024年8月



カロリー・塩分調整食 昼食

Table with 7 columns (Day) and 2 rows of food items and nutritional info. Includes callouts for 'Energy' and 'Salt Equivalent'.

【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 0533-56-3005 FAX 0533-56-3006



2024年8月

カロリー・塩分調整食
 夕食

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3日(土)
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				鶏肉のネギ味噌がけ ピーマンとしらすの和え物 和風ポテトサラダ カニカマの卵とじ	鮭のバター醤油焼き ほうれん草とコーンの中華あんかけ 厚揚げと根菜の煮物 鶏肉の野菜あんかけ	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
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
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	筑前煮 カリフラワーのコンソメ炒め 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	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	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	豚肉のみぞれがけ 豆腐とわかめのポン酢あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え たまご焼き	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草ときくらげの中華和え
242kcal / 1.4g	233kcal / 1.9g	235kcal / 1.9g	241kcal / 1.9g	245kcal / 1.7g	241kcal / 1.9g	246kcal / 1.5g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげんとお揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	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	鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロケ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	白身魚のマヨネーズ焼き ナポリタン、ほうれん草 いんげんの生姜醤油和え キャベツとウィンナーの炒め物 ひじきの煮物	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	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	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 カリフラワーの香味ソースがけ
249kcal / 1.9g	235kcal / 1.3g	233kcal / 1.3g	244kcal / 1.9g	237kcal / 1.6g	246kcal / 1.7g	230kcal / 1.4g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
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	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	豆腐ハンバーグ 揚げ茄子、人参、いんげん 大根の煮物 豚肉と豆のトマトソース ほうれん草の炒め物	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	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	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え
228kcal / 1.7g	251kcal / 1.8g	237kcal / 1.4g	247kcal / 1.3g	242kcal / 1.4g	249kcal / 1.3g	240kcal / 1.7g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
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	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	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	さわらの西京焼き キャベツのお浸し、里芋、人参 青菜の中華和え 豚肉と彩りピーマンのオイスターソース 揚げ茄子の煮物	牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげんとお揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	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 ほうれん草とお揚げの煮浸し	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
235kcal / 1.1g	251kcal / 1.8g	234kcal / 1.5g	251kcal / 1.1g	249kcal / 1.9g	245kcal / 1.7g	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 0533-56-3005
 FAX 0533-56-3006

