

Table with 7 columns (Day) and 2 rows (Menu/Calories). Days 1-5, 6-12, 13-19, 20-26, 27-31. Includes menu items like '鶏肉のおろしあん', 'ホキの南蛮漬け風', 'アスパラと牛肉のオイスターソース', 'チャプチェ', '炒り鶏', and nutritional data (たんぱく質, カリウム, リン, kcal).

【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10月

高齢者専門宅配弁当



たんぱく・塩分調整食  
夕食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
<b>おかずのみ</b> ※より詳細な栄養価表もお渡します！ <b>エネルギー</b> <b>食塩相当量</b> ○○kcal / ○.○g		揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め マカロニと果物のサラダ おくらの胡麻和え しば漬け	豚肉のバターしょうゆ ひじき煮 出汁巻き玉子 小松菜のお浸し 鶏そぼろ	鶏肉と野菜の中華風味 畑のお肉の旨煮 さつまいもの甘煮 ごぼうサラダ 胡瓜漬け	かぼちゃコロッケ ミートボール(柚子おろし) 肉入り野菜炒め あみ佃煮	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
		たんぱく質7.6g カリウム292mg / リン84mg 335kcal / 1.9g	たんぱく質9.3g カリウム347mg / リン131mg 309kcal / 1.8g	たんぱく質7.8g カリウム477mg / リン123mg 333kcal / 1.3g	たんぱく質8.6g カリウム374mg / リン91mg 298kcal / 1.3g	たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
鶏肉のバター醤油 豆腐干と野菜の中華和え ミートソーススパゲティ 胡瓜の生姜漬け	ポークカレー 春雨の和え物 ビーンズサラダ ラタトゥイユ	白身魚の磯辺揚げ 揚げ茄子、ピーマン 春雨の中華炒め 野菜の煮物 きんぴらごぼう	豚肉と野菜の生姜醤油 鶏さつま揚げ 小松菜の和え物 野菜のマリネ 赤しそ大根	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 野菜とウインナーの炒め物 ひじき煮 うずら豆 高菜ちりめん	肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し	ホキの南蛮漬け風 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ ザーサイ炒め
たんぱく質8.7g カリウム329mg / リン118mg 325kcal / 1.9g	たんぱく質9.9g カリウム361mg / リン111mg 319kcal / 1.7g	たんぱく質9.3g カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g	たんぱく質9.5g カリウム281mg / リン99mg 303kcal / 1.9g	たんぱく質8.5g カリウム340mg / リン121mg 302kcal / 1.7g	たんぱく質7.6g カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g	たんぱく質8.7g カリウム354mg / リン117mg 310kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
豚肉とキャベツの炒め煮 チキンポルトマトソース 豆乳入りしっとり卵の花 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 ヤングコーンとれんこんのコンソメあん 小松菜の和え物	牛肉の欧風ソース 豆ひじき いんげんのピーナッツ和え 鶏さつま揚げ 白菜漬け	白身魚の野菜あんかけ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ペペロンチーノ あみ佃煮	豚肉と野菜の生姜醤油 豆腐干と野菜の中華和え コールスローサラダ 塩えんどう豆	さわらの柚子あんかけ 人参、里芋、小松菜 カリフラワーのカレー風味ソテー 春雨の炒め物 ひじき煮	アスパラと牛肉のオイスターソース ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 さつま芋煮 ツナマヨコーン 紅芯大根
たんぱく質7.9g カリウム373mg / リン91mg 334kcal / 1.9g	たんぱく質8.0g カリウム468mg / リン139mg 311kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム385mg / リン113mg 295kcal / 1.4g	たんぱく質8.0g カリウム251mg / リン101mg 287kcal / 1.3g	たんぱく質8.0g カリウム273mg / リン109mg 287kcal / 1.6g	たんぱく質9.5g カリウム405mg / リン130mg 297kcal / 1.6g	たんぱく質8.2g カリウム366mg / リン103mg 309kcal / 1.4g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
炒り鶏 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 人参しりしり 豆サラダ おかず昆布	赤魚のトマト煮 大根サラダ カリフラワーとウインナーの煮物 ほうれん草のごま和え 胡瓜漬け	豚肉のねりごまソース和え 豆腐と野菜のそぼろあん 野菜しんじょう ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん	麻婆茄子 高野豆腐と野菜の煮物 湯葉入りチンゲン菜 うずら豆 白菜漬け	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふんわりナゲット	豚肉の黒酢炒め ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮	南瓜と鶏肉の揚げ煮 春雨と野菜のそぼろ炒め おかず豆 大根とルッコラのサラダ 桜でんぶ
たんぱく質9.6g カリウム348mg / リン114mg 328kcal / 1.7g	たんぱく質8.4g カリウム496mg / リン107mg 287kcal / 1.6g	たんぱく質8.2g カリウム301mg / リン115mg 284kcal / 1.9g	たんぱく質8.7g カリウム385mg / リン128mg 293kcal / 1.4g	たんぱく質9.4g カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	たんぱく質8.1g カリウム395mg / リン101mg 311kcal / 1.5g	たんぱく質9.0g カリウム468mg / リン120mg 294kcal / 1.7g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
白身魚の野菜あんかけ しゅうまい チンゲン菜のお浸し 花斗六豆 しば漬け	豚ごぼう お豆と昆布の煮物 キャベツのマリネ 厚焼き玉子(関東風) 広島菜漬け	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	さばのみぞれがけ きぬさや、人参、たけのこ くずきりのカレー炒め さつま芋バター煮 ひじき煮	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのこソテー 柚子大根		
たんぱく質8.5g カリウム406mg / リン117mg 305kcal / 1.3g	たんぱく質9.0g カリウム314mg / リン112mg 298kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム422mg / リン142mg 309kcal / 1.8g	たんぱく質8.7g カリウム494mg / リン126mg 325kcal / 1.4g	たんぱく質8.0g カリウム453mg / リン118mg 306kcal / 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 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006

