

2025年1月



カロリー・塩分調整食  
昼食

※ 栄養価表示				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
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				休	業	日	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 234kcal / 1.6g
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
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 247kcal / 1.7g	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 248kcal / 1.4g	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 230kcal / 1.4g	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 245kcal / 1.7g	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 カリフラワーのカレー焼き 240kcal / 1.6g	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 豚肉と彩りビーマンのオイスターソース 揚げ茄子の煮物 251kcal / 1.1g	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 235kcal / 1.8g	
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
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 230kcal / 1.4g	回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆 248kcal / 1.6g	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 232kcal / 1.6g	豚大根 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和風ピリ辛和え うの花 235kcal / 1.6g	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 229kcal / 1.9g	オムレツのミートソースがけ 小松菜とイチャ貝のガーリックソース 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て 238kcal / 1.6g	さわらのトマトソース パンネ 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 234kcal / 1.2g	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25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 235kcal / 1.1g	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 251kcal / 1.8g	豚肉のみぞれがけ 豆腐とわかめのボン酢あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え たまご焼き 241kcal / 1.9g	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 242kcal / 1.4g	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 230kcal / 1.4g	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 / 1.3g	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 249kcal / 1.3g	
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
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 248kcal / 1.4g	鶏肉の豆乳クリームソースがけ 菜の花のお浸し おくらとじゃが芋のトマトソース煮 枝豆入りスクランブルエッグ 230kcal / 1.2g	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 245kcal / 1.7g	牛肉ビーマンのオイスターソース 厚揚げの野菜あんかけ 挽肉入り野菜炒め 枝豆の塩昆布和え 229kcal / 1.8g	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 キャベツとウインナーの炒め物 ひじきの煮物 244kcal / 1.9g	豚肉のトマトソース スナッブエンドウ 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 240kcal / 1.7g		

【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

TEL 0533-56-3005

FAX 0533-56-3006



2025年1月



カロリー・塩分調整食  
夕食

※ 栄養価表示		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
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		休		業		日		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 234kcal / 1.5g					
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)				
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 242kcal / 1.4g	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 233kcal / 1.3g	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 244kcal / 1.9g	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 挽肉入り野菜炒め 枝豆の塩昆布和え 229kcal / 1.8g	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) 233kcal / 1.6g	チキンの香草焼きトマトソース 玉ねぎ、スパゲッティ、ブロッコリー じゃが芋のそぼろあんかけ コールスローサラダ 小松菜のお浸し 239kcal / 1.6g	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 235kcal / 1.3g	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 241kcal / 1.9g	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 247kcal / 1.4g	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 237kcal / 1.6g	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 242kcal / 1.8g	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 233kcal / 1.9g	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 237kcal / 1.9g	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 231kcal / 1.7g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)							
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 247kcal / 1.3g	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 カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル 249kcal / 1.9g	赤魚と豆腐の寄せ煮 油揚げと人参の煮物 じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 菜の花のお浸し(柚子風味) 230kcal / 1.5g	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご 240kcal / 1.8g	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 242kcal / 1.4g	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 244kcal / 1.8g	白身魚のムニエル ナポリタン、ブロッコリー ほうれん草の洋風煮 ポテトのガーリックソテー 鶏肉のマヨネーズ和え 241kcal / 1.6g							
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)								
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 244kcal / 1.8g	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 246kcal / 1.5g	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 233kcal / 1.9g	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 234kcal / 1.6g	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 241kcal / 1.9g	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 235kcal / 1.3g								

【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

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006

