

2025年1月



たんぱく・塩分調整食
食食

※ 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		麻婆茄子 切干大根煮 ほうれん草白和え れんこんの甘酢漬け 胡瓜の生姜漬け たんぱく質5.4g カリウム292mg / リン76mg 285kcal / 1.7g					
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)				
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 たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	赤魚のトマト煮 人参しりしり 畑のお肉の旨煮 味付いんげん 胡瓜漬け たんぱく質9.5g カリウム494mg / リン129mg 292kcal / 1.7g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 厚焼き玉子(関東風) 蓮根そぼろ チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮 たんぱく質9.2g カリウム280mg / リン105mg 304kcal / 1.6g	ホキのクリーム煮 がんもと野菜の含め煮 いんげんのピーナッツ和え つくねの甘酢あん 広島菜漬け たんぱく質9.9g カリウム354mg / リン135mg 311kcal / 1.7g	鶏肉のバター醤油 ラタトゥイユ ツナとほうれん草の和え物 豆ひじき 紅芯大根 たんぱく質9.1g カリウム435mg / リン121mg 293kcal / 1.4g	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9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g	かぼちゃコロッケ 豆腐干と野菜の中華和え 野菜しんじょう 大豆ちりめん ザーサイ炒め たんぱく質10.0g カリウム394mg / リン125mg 299kcal / 1.5g	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 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツのマリネ あみ佃煮 たんぱく質7.2g カリウム316mg / リン96mg 305kcal / 1.7g	豚肉の辛みそ炒め ポテトとウインナー わさび菜おひたし ひじき煮 刻みたくあん たんぱく質6.4g カリウム335mg / リン91mg 291kcal / 1.9g	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 たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	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 たんぱく質10.0g カリウム422mg / リン142mg 309kcal / 1.8g	牛肉の欧風ソース しゅうまい 肉入り野菜炒め 白菜漬け たんぱく質8.6g カリウム317mg / リン104mg 314kcal / 1.5g	炒り鶏 ラタトゥイユ お豆と昆布の煮物 おくらの胡麻和え 胡瓜漬け たんぱく質8.6g カリウム430mg / リン118mg 290kcal / 1.6g	さばの照り焼き キャベツと人参の和え物、きぬさや かぼちゃのバター風味 春雨の中華和え たけのこの甘辛炒め たんぱく質9.8g カリウム449mg / リン144mg 317kcal / 1.8g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)							
豚ごぼう 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 マカロニと果物のサラダ 鶏そぼろ たんぱく質9.7g カリウム279mg / リン126mg 344kcal / 1.5g	白身魚の野菜あんかけ チキンポルトマトソース ほうれん草のごま和え さつまいもの甘煮 大根としその実の漬物 たんぱく質8.8g カリウム459mg / リン108mg 317kcal / 1.6g	鶏肉のスイートチリソース 茄子と挽肉の味噌炒め 野菜のマリネ 湯葉入りチンゲン菜 塩えんどう豆 たんぱく質7.8g カリウム391mg / リン103mg 291kcal / 1.3g	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのごソテー 柚子大根 たんぱく質8.0g カリウム453mg / リン118mg 306kcal / 1.5g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 春雨と野菜のそぼろ炒め 干し海老入り卵の花 人参しりしり 広島菜漬け たんぱく質8.8g カリウム295mg / リン80mg 299kcal / 1.6g	豚肉の塩だれ キャベツと人参の炒め物 れんこんの和風炒め コーンとツナの Pasta ほうれん草とぜんまいのナムル たんぱく質9.6g カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐の含め煮 なます 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 たんぱく質8.0g カリウム252mg / リン119mg 287kcal / 1.4g							
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)								
かぼちゃコロッケ 蓮根そぼろ 高菜ナムル 鶏さつま揚げ 切り昆布煮 たんぱく質7.2g カリウム389mg / リン81mg 297kcal / 1.4g	豚肉の南蛮漬け 花野菜のポトフ マカロニのクリーム煮 合鴨スモーク 胡瓜漬け たんぱく質9.9g カリウム318mg / リン121mg 334kcal / 1.7g	筑前煮 じゃが芋もち 春雨の中華和え カリフラワーの香味ソースかけ たんぱく質8.9g カリウム467mg / リン129mg 301kcal / 1.7g	豚肉のねりごまソース和え 野菜とウインナーの炒め物 胡瓜とツナの酢の物 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 塩えんどう豆 たんぱく質8.9g カリウム259mg / リン141mg 310kcal / 1.7g	南瓜と鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 切干大根煮 ごぼうサラダ 肉味噌(角一味噌) たんぱく質6.5g カリウム299mg / リン84mg 287kcal / 1.6g	ホキの南蛮漬け風 豚肉と木耳の中華旨煮 春雨と野菜のそぼろ炒め わさび菜おひたし 白菜漬け たんぱく質9.8g カリウム378mg / リン122mg 284kcal / 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

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



2025年1月



たんぱく・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		豚肉のバターしょうゆ ごぼうサラダ 牛肉と野菜のオイスターソース あみ佃煮	
								たんぱく質9.0g カリウム348mg / リン112mg 295kcal / 1.6g	
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)
炒り鶏 ポテトとウインナー しゅうまい かにかま入り玉子 塩えんどう豆	豚肉の黒酢炒め うずら豆 コールスローサラダ 高菜ちりめん	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	チャブチエ 大根サラダ 干し海老入り卵の花 わさび菜おひたし おほか昆布	豚肉と白菜の豆板醤炒め キャベツとさつま揚げの中華煮 マカロニと果物のサラダ おくらと湯葉のお浸し 肉味噌(角一味味噌)	鶏肉と野菜の中華風味 花野菜のポトフ さつまいもの甘煮 ペペロンチーノ 胡瓜の生姜漬	豚肉とじゃが芋の煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め 高菜ナムル 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 赤しそ大根	たらこ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	南瓜と鶏肉の揚げ煮 高野豆腐の含め煮 焼きそば おくらのおかか和え 塩えんどう豆	豚肉と野菜の生姜醤油 スクランブルエッグ(人参) 小松菜のお浸し 鶏さつま揚げ 赤ずいきの酢の物
たんぱく質9.9g カリウム332mg / リン124mg 337kcal / 1.5g	たんぱく質8.0g カリウム386mg / リン115mg 309kcal / 1.1g	たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	たんぱく質8.8g カリウム497mg / リン101mg 334kcal / 1.6g	たんぱく質6.7g カリウム251mg / リン86mg 330kcal / 1.6g	たんぱく質6.4g カリウム384mg / リン92mg 303kcal / 1.6g	たんぱく質8.1g カリウム327mg / リン104mg 302kcal / 1.7g	たんぱく質9.8g カリウム368mg / リン123mg 318kcal / 1.1g	たんぱく質9.5g カリウム330mg / リン127mg 302kcal / 1.8g	たんぱく質8.6g カリウム412mg / リン96mg 309kcal / 1.2g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
鶏肉と野菜のカレーソース 畑のお肉の旨煮 切干大根煮 わさび菜おひたし あみ佃煮	豚肉入り和風春雨 厚焼き玉子(関東風) ささげのお浸し 枝豆とコーンの洋風煮 昆布ちりめん	ホキのクリーム煮 ロールキャベツ おかず豆 大根とルッコラのサラダ ザーサイ炒め	牛肉の玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え じゃが芋とブロッコリーの和風あん うずら豆	あじの甘酢漬 さつま芋のグラッセ 茄子の味噌だれがけ チンゲン菜の中華浸し	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ポテトとウインナー 平糰ビーフン(大豆ミート入り) いんげんのピーナッツ和え 桜でんぶ	赤魚のトマト煮 鶏肉入り玉子とじ ひじき煮 ささがきまんぴらごぼう 白菜漬	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	ぶりの照り焼き 人参、大根、ごぼう、きぬさや いんげんのピーナッツ和え 里芋の味噌だれ 桃のカラフルコンポート	アスパラと牛肉のオイスターソース 野菜と木耳の彩り炒め パンプキンサラダ うずら豆 広島菜漬
たんぱく質9.1g カリウム486mg / リン139mg 288kcal / 1.6g	たんぱく質9.4g カリウム362mg / リン138mg 313kcal / 1.9g	たんぱく質9.5g カリウム498mg / リン132mg 286kcal / 1.4g	たんぱく質9.9g カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	たんぱく質9.5g カリウム472mg / リン140mg 320kcal / 1.6g	たんぱく質9.3g カリウム389mg / リン110mg 301kcal / 1.7g	たんぱく質8.5g カリウム344mg / リン108mg 284kcal / 1.9g	たんぱく質10.0g カリウム395mg / リン126mg 300kcal / 1.7g	たんぱく質9.2g カリウム486mg / リン102mg 303kcal / 1.8g	たんぱく質8.5g カリウム486mg / リン121mg 306kcal / 1.6g
29日(水)	30日(木)	31日(金)							
麻婆茄子 豆ひじき 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬	豚肉とキャベツの炒め煮 枝豆とコーンの洋風煮 ツナの梅風味パスタ あみ佃煮	牛肉の欧風ソース 高野豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し さつまいもの甘煮 切り昆布煮							
たんぱく質9.2g カリウム464mg / リン128mg 292kcal / 1.8g	たんぱく質8.5g カリウム285mg / リン101mg 322kcal / 1.6g	たんぱく質7.3g カリウム458mg / リン111mg 289kcal / 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

