

2025年3月



カロリー・塩分調整食  
食食

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
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			おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡してきます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		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
234kcal / 1.5g	242kcal / 1.4g					251kcal / 1.8g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
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	鮭のバター醤油焼き 玉ねぎ・コーンのソテー、スパゲッティ、ブロッコリー ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 大豆のトマトソース	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	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	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	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	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	228kcal / 1.3g	231kcal / 1.7g	247kcal / 1.3g	235kcal / 1.8g	246kcal / 1.5g	233kcal / 1.9g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
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)	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	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	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	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	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
230kcal / 1.5g	233kcal / 1.3g	242kcal / 1.4g	244kcal / 1.8g	230kcal / 1.4g	241kcal / 1.9g	232kcal / 1.6g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆	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	豚大根 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和風どり辛和え うの花	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	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	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	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りご
248kcal / 1.6g	244kcal / 1.9g	235kcal / 1.6g	234kcal / 1.2g	230kcal / 1.3g	237kcal / 1.9g	240kcal / 1.8g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
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	豚肉のトマトソース スナップエンドウ 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	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	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	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	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	鮭のバター醤油焼き 玉ねぎ・コーンのソテー、スパゲッティ、ブロッコリー ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 大豆のトマトソース
247kcal / 1.4g	240kcal / 1.7g	237kcal / 1.4g	247kcal / 1.7g	245kcal / 1.7g	249kcal / 1.3g	228kcal / 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  
豊川店

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



2025年3月



カロリー・塩分調整食  
夕食

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示			1日(土)	
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	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	おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡してきます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g			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	
248kcal / 1.4g	230kcal / 1.4g					
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
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	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	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	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	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	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
237kcal / 1.9g	247kcal / 1.7g	229kcal / 1.9g	234kcal / 1.5g	251kcal / 1.1g	230kcal / 1.4g	242kcal / 1.4g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
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	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	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	牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげん油揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル	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	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
249kcal / 1.3g	245kcal / 1.7g	244kcal / 1.8g	231kcal / 1.3g	249kcal / 1.9g	242kcal / 1.8g	241kcal / 1.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
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)	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	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	親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん	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	オムレツのミートソースがけ 小松菜とイタヤ貝のガーリックソテー 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て	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
233kcal / 1.6g	230kcal / 1.2g	234kcal / 1.6g	252kcal / 1.8g	247kcal / 1.3g	238kcal / 1.6g	251kcal / 1.8g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
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	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	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	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	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	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
233kcal / 1.9g	235kcal / 1.3g	229kcal / 1.8g	240kcal / 1.7g	233kcal / 1.9g	246kcal / 1.5g	231kcal / 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  
豊川店

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

