

2025年3月



たんぱく・塩分調整食  
食食

| 30日(日)  | 31日(月)   |  |  | ※ 栄養価表示  |  | 1日(土)   |
|---|--|--|--|--|--|---|
| 豚肉と野菜の生姜醤油<br>豆腐と野菜のそぼろあん<br>パンプキンサラダ<br>人参しりしり<br>あみ佃煮       | あじの甘酢漬け<br>さつま芋のグラッセ<br>茄子の味噌だれがけ<br>チンゲン菜の中華浸し                |  |  | おかずのみ<br>※ より詳細な栄養価表も<br>お渡してきます！<br>エネルギー<br>食塩相当量<br>〇〇kcal / 〇.〇g |  | 鶏肉のおろしあん<br>ほうれん草、人参<br>マッシュポテト<br>くずきりサラダ<br><small>カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味</small> |
| たんぱく質7.0g<br>カリウム387mg / リン98mg<br>295kcal / 1.7g             | たんぱく質9.5g<br>カリウム472mg / リン140mg<br>320kcal / 1.6g             |  |  |  |  | たんぱく質10.0g<br>カリウム395mg / リン126mg<br>300kcal / 1.7g                               |
| 2日(日)   | 3日(月)  | 4日(火)  | 5日(水)  | 6日(木)  | 7日(金)  | 8日(土)   |
| 白身魚の野菜あんかけ<br>野菜のマリネ<br>ささげの胡麻和え<br>あおさ入り玉子焼き<br>昆布ちりめん       | 豚肉とじゃが芋の煮物<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>菜の花の辛子和え<br>花斗六豆<br>大根としその実の漬物 | カレイのマヨネーズ焼き<br>ツイストマカロニ、ブロッコリー<br>野菜のトマトソース<br>里芋の煮物<br>白菜の塩昆布和え       | 鶏肉のバター醤油<br>野菜と木耳の彩り炒め<br>うずら豆<br>マカロニと果物のサラダ<br>広島菜漬け | ホキのクリーム煮<br>カリフラワーとウィンナーの煮物<br>高菜ナムル<br>ささみフライ(梅入り)<br>刻みたくあん        | 牛肉すき焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>麻婆茄子<br>ほうれん草と人参の中華和え                         | 鶏肉のスイートチリソース<br>出汁巻き玉子<br>おくらの胡麻和え<br>キャベツと人参の炒め<br>紅芯大根                          |
| たんぱく質9.8g<br>カリウム373mg / リン142mg<br>293kcal / 1.4g            | たんぱく質7.9g<br>カリウム426mg / リン121mg<br>287kcal / 1.9g             | たんぱく質9.8g<br>カリウム437mg / リン130mg<br>296kcal / 1.1g                     | たんぱく質7.4g<br>カリウム400mg / リン110mg<br>323kcal / 1.5g     | たんぱく質9.7g<br>カリウム331mg / リン118mg<br>314kcal / 1.9g                   | たんぱく質8.4g<br>カリウム498mg / リン118mg<br>310kcal / 1.7g                   | たんぱく質8.5g<br>カリウム349mg / リン131mg<br>287kcal / 1.5g                                |
| 9日(日)   | 10日(月)   | 11日(火)   | 12日(水)   | 13日(木)   | 14日(金)   | 15日(土)  |
| さばのみぞれがけ<br>きぬさや、人参、たけのこ<br>くずきりのカレー炒め<br>さつま芋バター煮<br>ひじき煮    | 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>花野菜のポトフ<br>お豆と昆布の煮物<br>人参しりしり<br>ザーサイ炒め       | ホキの南蛮漬け風<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>マカロニサラダ<br>黒豆<br>野沢菜入り大根の漬物                  | 南瓜と鶏肉の揚げ煮<br>ラタトゥイユ<br>ツナマヨコーン<br>小松菜の和え物<br>おかか佃煮     | 白身魚の磯辺揚げ<br>揚げ茄子、ピーマン<br>春雨の中華炒め<br>野菜の煮物<br>きんぴらごぼう                 | 野菜と肉団子のクリーム煮<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>おくらのおかか和え<br>切り昆布煮 | 鶏肉とごぼうのみそ炒め風<br>胡瓜とツナの酢の物<br>桜えび入り和風パスタ<br>白菜漬け                                   |
| たんぱく質8.7g<br>カリウム494mg / リン126mg<br>325kcal / 1.4g            | たんぱく質9.1g<br>カリウム456mg / リン106mg<br>284kcal / 1.6g             | たんぱく質9.3g<br>カリウム322mg / リン133mg<br>309kcal / 1.5g                     | たんぱく質9.3g<br>カリウム417mg / リン116mg<br>295kcal / 1.5g     | たんぱく質9.3g<br>カリウム408mg / リン113mg<br>302kcal / 1.8g                   | たんぱく質6.4g<br>カリウム419mg / リン107mg<br>286kcal / 1.5g                   | たんぱく質7.6g<br>カリウム182mg / リン77mg<br>289kcal / 1.9g                                 |
| 16日(日)  | 17日(月)   | 18日(火)   | 19日(水)   | 20日(木)   | 21日(金)   | 22日(土)  |
| 麻婆茄子<br>野菜とウィンナーの炒め物<br>たらこポテトサラダ<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>豚肉のしぐれ煮   | かぼちゃコロケ<br>畑のお肉の旨煮<br>ささげのお浸し<br>一口照り焼きチキン<br>しば漬け             | ロールキャベツ<br>人参、じゃが芋、ブロッコリー<br>春雨とニラのソテー<br>れんこんの胡麻マヨネーズ<br>ピーマンと玉ねぎのお浸し | 海老のオーロラソース<br>鶏肉入り玉子とじ<br>小豆煮<br>なます<br>胡瓜漬け           | 豚ごぼう<br>豆ひじき<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>キャベツのマリネ<br>おかか生姜                      | 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>さつまいもの甘煮<br>若布と干し海老の当座煮<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>広島菜漬け     | アスパラと牛肉のオイスターソース<br>キャベツの洋風煮<br>豆サラダ<br>ほうれん草のごま和え<br>大根としその実の漬物                  |
| たんぱく質8.5g<br>カリウム309mg / リン99mg<br>299kcal / 1.9g             | たんぱく質9.6g<br>カリウム436mg / リン125mg<br>302kcal / 1.7g             | たんぱく質8.1g<br>カリウム458mg / リン140mg<br>297kcal / 1.7g                     | たんぱく質7.2g<br>カリウム299mg / リン97mg<br>288kcal / 1.5g      | たんぱく質9.9g<br>カリウム288mg / リン126mg<br>289kcal / 1.6g                   | たんぱく質6.2g<br>カリウム407mg / リン68mg<br>285kcal / 1.5g                    | たんぱく質9.0g<br>カリウム403mg / リン128mg<br>284kcal / 1.8g                                |
| 23日(日)  | 24日(月)   | 25日(火)   | 26日(水)   | 27日(木)   | 28日(金)   | 29日(土)  |
| ホキのクリーム煮<br>チキンボールトマトソース<br>切干大根煮<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>鳴門産細切りわかめ煮 | 鶏肉の味噌煮<br>大根、人参、きぬさや<br>かぼちゃの煮物<br>くずきりサラダ<br>いんげんの胡麻和え        | 豚肉の南蛮漬け<br>いんげんのピーナッツ和え<br>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平<br>焼きそば<br>しば漬け             | 海老とピーマンの塩炒め<br>さつま芋のバター風味<br>中華風パスタ<br>チンゲン菜の和え物       | 牛肉の欧風ソース<br>ふきと油揚げの田舎煮<br>小豆煮<br>鶏さつま揚げ<br>赤しそ大根                     | 白身魚の野菜あんかけ<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>ごぼうサラダ<br>ペペロンチーノ<br>桜でんぶ              | 肉じゃが<br>アスパラのコーンクリーム<br>れんこんの磯辺揚げ<br>ほうれん草のお浸し                                    |
| たんぱく質9.7g<br>カリウム346mg / リン115mg<br>307kcal / 1.6g            | たんぱく質9.2g<br>カリウム462mg / リン129mg<br>305kcal / 1.8g             | たんぱく質7.6g<br>カリウム309mg / リン87mg<br>288kcal / 1.9g                      | たんぱく質8.9g<br>カリウム394mg / リン122mg<br>298kcal / 1.8g     | たんぱく質9.0g<br>カリウム381mg / リン111mg<br>316kcal / 1.3g                   | たんぱく質8.3g<br>カリウム348mg / リン104mg<br>287kcal / 1.5g                   | たんぱく質7.6g<br>カリウム441mg / リン100mg<br>296kcal / 1.6g                                |

【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



たんぱく・塩分調整食 夕食

Table with 7 columns (days) and 3 rows (meal details, nutrition, and energy/salt). Includes menu items like '豚肉入り和風春雨', '鶏肉と野菜の中華風味', and '鶏肉の欧風ソース'.

【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

