

2025年4月



たんぱく・塩分調整食
昼食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		チキンのトマト煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 黒豆 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜の生姜漬け	豚肉とキャベツの炒め煮 ミートボール(柚子おろし) 高野豆腐の含め煮 ささがききんぴらごぼう 塩えんどう豆	ホキの南蛮漬け風 キャベツとさつま揚げの中華煮 いんげんのピーナッツ和え 大葉香るささみカツ 広島菜漬け	豆腐ハンバーグ しめじ、きぬさや さつま芋とりんごのシロップかけ コールスローサラダ たけのこきんぴら	炒り鶏 花野菜のポトフ ペペロンチーノ ツナマヨコーン 切り昆布煮
		たんぱく質8.0g カリウム424mg / リン115mg 339kcal / 1.9g	たんぱく質9.7g カリウム377mg / リン125mg 305kcal / 1.6g	たんぱく質9.8g カリウム306mg / リン111mg 323kcal / 1.8g	たんぱく質8.2g カリウム418mg / リン139mg 295kcal / 1.8g	たんぱく質9.4g カリウム360mg / リン107mg 290kcal / 1.9g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
豚肉と白菜の豆板醤炒め ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) うずら豆 蓮根そぼろ 紅芯大根	たらの唐揚げ野菜あんかけ さつま芋甘煮 マカロニサラダ 小松菜の中華和え	鶏竜田の照り焼き がんと野菜の含め煮 大根とルッコラのサラダ 菜の花の辛子和え 白菜漬け	豚肉の辛みそ炒め 豆腐干と野菜の中華和え 筍土佐煮 五目厚焼き玉子 赤しそ大根	チキンのトマト煮 花斗六豆 湯葉入りチンゲン菜 れんごんの甘酢漬け 刻みたくあん	麻婆豆腐 おさつサラダ れんごんの黒酢炒め 胡瓜の胡麻和え	鶏肉のバター醤油 高野豆腐と野菜の煮物 焼きそば ささがききんぴらごぼう 胡瓜とアカモクの酢の物
たんぱく質7.7g カリウム328mg / リン105mg 327kcal / 1.3g	たんぱく質8.8g カリウム443mg / リン144mg 303kcal / 1.6g	たんぱく質6.2g カリウム342mg / リン97mg 284kcal / 1.9g	たんぱく質9.7g カリウム229mg / リン123mg 286kcal / 1.8g	たんぱく質7.2g カリウム374mg / リン108mg 309kcal / 1.2g	たんぱく質8.0g カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g	たんぱく質7.5g カリウム321mg / リン102mg 308kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
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	トラウトサーモンの塩焼き 大根、人参、れんごん、椎茸、いんげん じゃが芋のバター風味 くずきりと野菜の炒め物 茄子とピーマンの煮浸し	鶏肉と野菜の中華風味 人参しりしり 豆サラダ ポテトとウインナー 高菜ちりめん	かぼちゃコロッケ チキンポールトマトソース 桜えび入り和風パスタ 小松菜とちくわの煮浸し 切り昆布煮	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	南瓜と鶏肉の揚げ煮 花斗六豆 豆腐干と野菜の中華和え スクランブルエッグ(人参) 肉味噌(角一味味噌)	白身魚のチーズパン粉焼き アスパラの炒め物、人参グロッセ コールスローサラダ 揚げれんごんの黒酢炒め 桃のコンポート
たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	たんぱく質9.5g カリウム442mg / リン130mg 314kcal / 1.9g	たんぱく質9.3g カリウム425mg / リン136mg 335kcal / 1.3g	たんぱく質7.9g カリウム352mg / リン86mg 327kcal / 1.7g	たんぱく質8.0g カリウム453mg / リン118mg 306kcal / 1.5g	たんぱく質9.3g カリウム388mg / リン133mg 334kcal / 1.3g	たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉の辛みそ炒め ラタトゥイユ 豆ひじき チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	ホキの南蛮漬け風 大根のそぼろあん さつまいもの甘煮 若布と干し海老の当座煮 そら豆	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	アスパラと牛肉のオイスターソース 鶏肉と春雨の中華和え おくらと湯葉のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 大根としその実の漬物	かぼちゃコロッケ 畑のお肉の旨煮 焼きそば 高菜ナムル しば漬け	ビーフストロガノフ カリフラワーのマリネ キャベツと干し海老のスパゲッティ アスパラとコーンのバター風味ソテー	ホキのクリーム煮 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) 赤ずいきの酢の物
たんぱく質7.7g カリウム341mg / リン96mg 290kcal / 1.5g	たんぱく質8.0g カリウム424mg / リン107mg 284kcal / 1.5g	たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質9.2g カリウム337mg / リン118mg 292kcal / 1.8g	たんぱく質8.1g カリウム418mg / リン103mg 319kcal / 1.9g	たんぱく質9.4g カリウム431mg / リン120mg 303kcal / 1.9g	たんぱく質9.6g カリウム486mg / リン141mg 317kcal / 1.4g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	※ 栄養価表示		
チャブチエ ミートボール(オニオンソース) いんげんのピーナッツ和え ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 あみ佃煮	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	炒り鶏 ひじき煮 かにかま入り玉子 ナポリタン ザーサイ炒め	豚肉と白菜の豆板醤炒め 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し しば漬け	<p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡します！</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p>		
たんぱく質9.5g カリウム378mg / リン106mg 335kcal / 1.6g	たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	たんぱく質8.9g カリウム303mg / リン104mg 306kcal / 1.8g	たんぱく質7.4g カリウム382mg / リン106mg 288kcal / 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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006



2025年4月



たんぱく・塩分調整食 夕食

Table with 7 columns (days) and 10 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information (protein, calories, sodium).

【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 FAX

0533-56-3005 0533-56-3006



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 〇〇kcal / 〇.〇g