

2025 年 5 月

たんぱく・塩分調整食
昼食

※ 栄養価表示				1 日 (木)	2 日 (金)	3 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				鶏肉の味噌煮 大根、人参、きぬさや かぼちゃの煮物 くずきりサラダ いんげんの胡麻和え	豚肉のバターしょうゆ ミートボール(柚子おろし) 春雨と野菜のそぼろ炒め ごぼうサラダ 胡瓜漬け	たら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
				たんぱく質9.2g カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	たんぱく質8.1g カリウム407mg / リン96mg 295kcal / 1.6g	たんぱく質8.8g カリウム443mg / リン144mg 303kcal / 1.6g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
鶏竜田の照り焼き 菜の花の辛子和え 肉入り野菜炒め 切り昆布煮	豚肉とキャベツの炒め煮 胡瓜とツナの酢の物 マカロニサラダ 厚焼き玉子 (関東風) 塩えんどう豆	麻婆茄子 さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 ほうれん草のごま和え 白菜漬け	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 キャベツの洋風煮 干し海老入り卵の花 かにかま入り玉子 広島菜漬け	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	鶏肉と野菜の中華風味 がんもと野菜の含め煮 豆ひじき わさび菜おひたし 紅芯大根	豚肉入りと風春雨 さつまいもの甘煮 野菜とウインナーの炒め物 あみ佃煮
たんぱく質7.5g カリウム412mg / リン109mg 286kcal / 1.9g	たんぱく質8.2g カリウム253mg / リン105mg 317kcal / 1.8g	たんぱく質6.7g カリウム497mg / リン109mg 306kcal / 1.5g	たんぱく質9.3g カリウム244mg / リン88mg 289kcal / 1.5g	たんぱく質9.2g カリウム486mg / リン102mg 303kcal / 1.8g	たんぱく質8.8g カリウム414mg / リン124mg 285kcal / 1.4g	たんぱく質5.4g カリウム298mg / リン97mg 293kcal / 1.5g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
炒り鶏 小豆煮 ミートソーススパゲティ 野菜入り大根の漬物	豚肉と白菜の豆板醤炒め 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜のお浸し お豆と昆布の煮物 しば漬け	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 たけのこさんぴら	ホキのクリーム煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ マカロニと果物のサラダ いかフライ 塩えんどう豆	豚肉とキャベツの炒め煮 あおさ入り玉子焼き 切干大根煮 黒豆 胡瓜漬け	白身魚のチーズパン粉焼き ｽｽﾞﾅの炒め物、人参グラッセ 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	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 人参しりしり 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 焼きそば 広島菜漬け
たんぱく質8.3g カリウム345mg / リン98mg 333kcal / 1.4g	たんぱく質9.2g カリウム436mg / リン114mg 324kcal / 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9.7g カリウム339mg / リン139mg 339kcal / 1.9g	たんぱく質9.9g カリウム345mg / リン136mg 329kcal / 1.6g	たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質9.3g カリウム302mg / リン82mg 310kcal / 1.9g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
豚肉のねりごまソース和え 豆サラダ わさび菜おひたし 鶏肉と春雨の中華和え 白菜漬け	牛肉の欧風ソース おくらのおかか和え ひじき煮 鶏ごぼうフライ 桜でんぶ	鶏竜田の照り焼き 小松菜とちくわの煮浸し ツナの梅風味パスタ 木耳生姜	ホキの南蛮漬け風 ポテトとウインナー ゴーヤチャンプルー 大根としその実の漬物	鶏肉と野菜の中華風味 ミートボール(オニオンソース) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大根とルッコラのサラダ しば漬け	豚肉とじゃが芋の煮物 ささみフライ (梅入り) 干し海老入り卵の花 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	さばのみぞれがけ きぬさや、人参、たけのこ くずきりのカレー炒め さつま芋バター煮 ひじき煮
たんぱく質9.7g カリウム335mg / リン140mg 285kcal / 1.6g	たんぱく質9.9g カリウム362mg / リン121mg 317kcal / 1.8g	たんぱく質7.8g カリウム307mg / リン101mg 322kcal / 1.9g	たんぱく質9.7g カリウム299mg / リン103mg 294kcal / 1.9g	たんぱく質8.6g カリウム377mg / リン98mg 306kcal / 1.8g	たんぱく質10.0g カリウム444mg / リン106mg 321kcal / 1.8g	たんぱく質8.7g カリウム494mg / リン126mg 325kcal / 1.4g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
豚ごぼう キャベツの洋風煮 味噌担々風春雨 (角一味味噌) うずら豆 刻みたくあん	白身魚の野菜あんかけ 大根サラダ しゅうまい 高菜ナムル あみ佃煮	鶏肉のバター醤油 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 キャベツと人参の炒め 胡瓜漬け	アスパラと牛肉のオイスターソース つくねの甘酢あん 春雨と野菜のそぼろ炒め ささがきさんぴらごぼう しば漬け	豚肉の黒酢炒め 花野菜のポトフ じゃが芋とおからのサラダ 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 キャベツとさつま揚げの中華煮 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	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7.2g カリウム292mg / リン103mg 294kcal / 1.5g	たんぱく質8.9g カリウム423mg / リン103mg 316kcal / 1.4g	たんぱく質10.0g カリウム460mg / リン153mg 305kcal / 1.5g	たんぱく質8.9g カリウム306mg / リン117mg 312kcal / 1.9g	たんぱく質9.1g カリウム356mg / リン119mg 297kcal / 1.4g	たんぱく質7.9g カリウム326mg / リン102mg 290kcal / 1.8g	たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006

2025 年 5 月

たんぱく・塩分調整食
夕食

※ 栄養価表示				1 日 (木)	2 日 (金)	3 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				ホキの南蛮漬け風 大根のそぼろあん ポテトサラダ 五目厚焼き玉子 白菜漬け たんぱく質8.8g カリウム299mg / リン98mg 290kcal / 1.6g	アスパラと牛肉のオイスターソース 枝豆とコーンの洋風煮 スクラブルエッグ（人参） ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） あみ佃煮 たんぱく質9.8g カリウム294mg / リン116mg 333kcal / 1.2g	豚肉と野菜の生姜醤油 ラタトゥイユ キャベツのマリネ ささげのお浸し 肉味噌（角一味噌） たんぱく質6.0g カリウム353mg / リン84mg 289kcal / 1.7g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
牛肉の欧風ソース 豆腐干と野菜の中華和え じゃが芋とおからのサラダ 黒豆 大根とその実の漬物 たんぱく質9.6g カリウム452mg / リン148mg 319kcal / 1.7g	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 カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味 たんぱく質10.0g カリウム395mg / リン126mg 300kcal / 1.7g	白身魚の野菜あんかけ カリフラワーとウィンナーの煮物 ささがききんぴらごぼう 大葉香るささみカツ 赤しそ大根 たんぱく質10.0g カリウム318mg / リン115mg 309kcal / 1.5g	野菜と肉団子のクリーム煮 大根サラダ 高菜ナムル れんこんの甘酢漬け 胡瓜の生姜漬け たんぱく質6.1g カリウム457mg / リン97mg 285kcal / 1.8g	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	赤魚のトマト煮 うずら豆 桜えび入り和風パスタ 胡瓜漬け たんぱく質9.1g カリウム427mg / リン126mg 338kcal / 1.5g	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 たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
かぼちゃコロッケ キャベツとさつま揚げの中華煮 野菜のマリネ ささげの胡麻和え 豚肉のしぐれ煮 たんぱく質7.8g カリウム299mg / リン91mg 287kcal / 1.3g	鶏肉のバター醤油 若布と干し海老の当座煮 豆乳入りしっとり卵の花 ペペロンチーノ 広島菜漬け たんぱく質6.0g カリウム368mg / リン82mg 288kcal / 1.9g	豚肉とじゃが芋の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 味噌担々風春雨（角一味噌） 鶏さつま揚げ 胡瓜とアカモクの酢の物 たんぱく質8.3g カリウム382mg / リン100mg 289kcal / 1.6g	チキンのトマト煮 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草コーンバター 花斗六豆 赤しそ大根 たんぱく質8.6g カリウム442mg / リン120mg 309kcal / 1.9g	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	麻婆茄子 花野菜のポトフ ツナとほうれん草の和え物 牛すき焼き風コロッケ 昆布ちりめん たんぱく質9.5g カリウム455mg / リン126mg 338kcal / 1.8g	肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し たんぱく質7.6g カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
ぶり大根 人参、いんげん きんぴらごぼう ペペロンチーノ 揚げ茄子の味噌がけ たんぱく質10.0g カリウム422mg / リン105mg 317kcal / 1.7g	豚肉の辛みそ炒め 豆腐干と野菜の中華和え 小豆煮 蓮根そぼろ 刻みたくあん たんぱく質8.8g カリウム323mg / リン126mg 322kcal / 1.6g	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 たんぱく質9.9g カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	豚肉と野菜の生姜醤油 ラタトゥイユ 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 一口照り焼きチキン 胡瓜漬け たんぱく質8.6g カリウム353mg / リン110mg 297kcal / 1.5g	赤魚の揚げ煮 里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りんご たんぱく質9.9g カリウム411mg / リン123mg 296kcal / 1.4g	炒り鶏 里芋とキャベツの味噌炒め（角一味噌） マカロニと果物のサラダ おくらと湯葉のお浸し 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質9.0g カリウム413mg / リン127mg 317kcal / 1.8g	かぼちゃコロッケ ブロッコリーのカニカマあんかけ おかず豆 ツナマヨコーン 白菜漬け たんぱく質9.5g カリウム390mg / リン110mg 289kcal / 1.2g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
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	豚肉の南蛮漬け 人参しりしり 豆ひじき 鶏さつま揚げ ザーサイ炒め たんぱく質9.9g カリウム407mg / リン112mg 298kcal / 1.1g	トラウトサーモンのムニエル 人参、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ 大根とふきの煮付け くずきりのサラダ 洋なしのコンポート たんぱく質10.0g カリウム365mg / リン133mg 294kcal / 1.0g	鶏肉と野菜のカレーソース 野菜とウィンナーの炒め物 大豆ちりめん 切干大根煮 広島菜漬け たんぱく質8.7g カリウム374mg / リン129mg 284kcal / 1.4g	牛肉の欧風ソース 大葉入り豆腐団子 焼きそば わさび菜おひたし 切り昆布煮 たんぱく質9.0g カリウム419mg / リン110mg 323kcal / 1.9g	カレイのマヨネーズ焼き ツイストマカロニ、ブロッコリー 野菜のトマトソース 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え たんぱく質9.8g カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	豚肉のねりごまソース和え 鶏肉と春雨の中華和え ひじき煮 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質8.6g カリウム317mg / リン125mg 303kcal / 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006