

2025 年 6 月

たんぱく・塩分調整食  
昼食

| 1 日 (日)                                                        | 2 日 (月)                                                    | 3 日 (火)                                                                                                     | 4 日 (水)                                                            | 5 日 (木)                                                        | 6 日 (金)                                                                     | 7 日 (土)                                                               |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 鶏竜田の照り焼き<br>湯葉入りチンゲン菜<br>畑のお肉の旨煮<br>おくらのおかか和え<br>大根としその実の漬物    | 豚肉と野菜の生姜醤油<br>出汁巻き玉子<br>おかず豆<br>若布と干し海老の当座煮<br>広島菜漬け       | たらのクリームソースがけ<br>玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー<br>茄子の和風あんかけ<br>ピーンのバター醤油<br>パイナップル                                      | 鶏肉のスイートチリソース<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>蓮根そぼろ<br>黒豆<br>おかか生姜                | あじの生姜煮<br>人参、ふき、大根<br>大学芋<br>ヤングコーンとれんこんのコンソメあん<br>小松菜の和え物     | 豚肉とキャベツの炒め煮<br>ラタトゥイユ<br>ひじき煮<br>ツナとほうれん草の和え物<br>あみ佃煮                       | ぶりの照り焼き<br>人参、大根、ごぼう、きぬさや<br>いんげんのピーナッツ和え<br>里芋の味噌だれ<br>桃のカラフルコンポート   |
| たんぱく質8.3g<br>カリウム498mg / リン132mg<br>290kcal / 1.8g             | たんぱく質9.8g<br>カリウム408mg / リン138mg<br>294kcal / 1.8g         | たんぱく質9.8g<br>カリウム368mg / リン123mg<br>318kcal / 1.1g                                                          | たんぱく質10.0g<br>カリウム451mg / リン151mg<br>297kcal / 1.5g                | たんぱく質8.0g<br>カリウム468mg / リン139mg<br>311kcal / 1.5g             | たんぱく質7.9g<br>カリウム332mg / リン102mg<br>298kcal / 1.8g                          | たんぱく質9.2g<br>カリウム486mg / リン102mg<br>303kcal / 1.8g                    |
| 8 日 (日)                                                        | 9 日 (月)                                                    | 10 日 (火)                                                                                                    | 11 日 (水)                                                           | 12 日 (木)                                                       | 13 日 (金)                                                                    | 14 日 (土)                                                              |
| 炒り鶏<br>野菜とウインナーの炒め物<br>大豆ちりめん<br>玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)<br>野沢菜入り大根の漬物 | ホキの南蛮漬け風<br>わさび菜おひたし<br>マカロニと果物のサラダ<br>鶏さつま揚げ<br>白菜漬け      | 豚肉の辛みそ炒め<br>豆ひじき<br>ツナマヨコーン<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>広島菜漬け                                                         | 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>カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味 | 豚肉と野菜の生姜醤油<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>ふきと油揚げの田舎煮<br>牛すき焼き風クロック<br>赤しそ大根 | 鶏肉のバター醤油<br>畑のお肉の旨煮<br>ナポリタン<br>おくらと胡麻和え<br>キャロットラペ                         | 豚肉と白菜の豆板醤炒め<br>ポテトとウインナー<br>マカロニサラダ<br>高菜ナムル<br>塩えんどう豆                |
| たんぱく質9.4g<br>カリウム297mg / リン135mg<br>297kcal / 1.8g             | たんぱく質7.9g<br>カリウム304mg / リン97mg<br>308kcal / 1.7g          | たんぱく質10.0g<br>カリウム313mg / リン110mg<br>301kcal / 1.4g                                                         | たんぱく質10.0g<br>カリウム395mg / リン126mg<br>300kcal / 1.7g                | たんぱく質9.2g<br>カリウム341mg / リン129mg<br>340kcal / 1.9g             | たんぱく質8.6g<br>カリウム451mg / リン133mg<br>308kcal / 1.5g                          | たんぱく質7.1g<br>カリウム338mg / リン99mg<br>315kcal / 1.6g                     |
| 15 日 (日)                                                       | 16 日 (月)                                                   | 17 日 (火)                                                                                                    | 18 日 (水)                                                           | 19 日 (木)                                                       | 20 日 (金)                                                                    | 21 日 (土)                                                              |
| 筑前煮<br>じゃが芋もち<br>春雨の中華和え<br>カリフラワーの香味ソースかけ                     | 牛肉の欧風ソース<br>高野豆腐の含め煮<br>さつまいもの甘煮<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>胡瓜の生姜漬け | 鶏肉と野菜のカレーソース<br>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平<br>うずら豆<br>焼きそば<br>野沢菜入り大根の漬物                                               | 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                   | 肉団子と野菜のスープ煮<br>ごぼうサラダ<br>春雨の中華和え<br>野菜と豆腐のふんわりナゲット             | トラウトサーモンのムニエル<br>人参、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ<br>大根とふきの煮付け<br>くずきりのサラダ<br>洋なしのコンポート | 海老のオーロラソース<br>切干大根煮<br>枝豆とコーンのカラフルマリネ<br>ささみフライ (梅入り)<br>ザーサイ炒め       |
| たんぱく質8.9g<br>カリウム467mg / リン129mg<br>301kcal / 1.7g             | たんぱく質8.0g<br>カリウム347mg / リン118mg<br>284kcal / 1.7g         | たんぱく質7.7g<br>カリウム383mg / リン102mg<br>317kcal / 1.6g                                                          | 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9.4g<br>カリウム327mg / リン106mg<br>294kcal / 1.9g             | たんぱく質10.0g<br>カリウム365mg / リン133mg<br>294kcal / 1.0g                         | たんぱく質8.7g<br>カリウム340mg / リン105mg<br>315kcal / 1.7g                    |
| 22 日 (日)                                                       | 23 日 (月)                                                   | 24 日 (火)                                                                                                    | 25 日 (水)                                                           | 26 日 (木)                                                       | 27 日 (金)                                                                    | 28 日 (土)                                                              |
| 鶏肉と野菜の中華風味<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>ペペロンチーノ<br>わさび菜おひたし<br>しば漬け        | かぼちゃクロック<br>ロールキャベツ<br>干し海老入り卵の花<br>いんげんのピーナッツ和え<br>広島菜漬け  | 野菜と肉団子のクリーム煮<br>野菜のマリネ<br>ひじき煮<br>厚焼き玉子 (関東風)<br>鶏そぼろ                                                       | 鶏唐揚げの黒酢あんかけ<br>チンゲン菜のきのこ和え<br>いかと大根の煮物<br>かぼちゃサラダ                  | 豚肉の辛みそ炒め<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>黒豆<br>ささげのお浸し<br>赤ずいきの酢の物            | 牛肉の欧風ソース<br>大根のそぼろあん<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>久米島産紅芋のうむくじボール<br>塩えんどう豆            | 鶏肉と野菜のカレーソース<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>若布と干し海老の当座煮<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>おかか生姜 |
| たんぱく質8.5g<br>カリウム292mg / リン114mg<br>294kcal / 1.9g             | たんぱく質8.0g<br>カリウム357mg / リン79mg<br>286kcal / 1.2g          | たんぱく質7.2g<br>カリウム290mg / リン109mg<br>309kcal / 1.6g                                                          | たんぱく質8.2g<br>カリウム484mg / リン124mg<br>299kcal / 1.7g                 | たんぱく質9.8g<br>カリウム462mg / リン126mg<br>293kcal / 1.5g             | たんぱく質7.1g<br>カリウム378mg / リン86mg<br>307kcal / 1.1g                           | たんぱく質6.5g<br>カリウム375mg / リン86mg<br>284kcal / 1.7g                     |
| 29 日 (日)                                                       | 30 日 (月)                                                   | ※ 栄養価表示                                                                                                     |                                                                    |                                                                |                                                                             |                                                                       |
| 豚肉と白菜の豆板醤炒め<br>うずら豆<br>切干大根煮<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>胡瓜漬け            | たらの唐揚げ野菜あんかけ<br>さつま芋甘煮<br>マカロニサラダ<br>小松菜の中華和え              | <div>おかずのみ</div> <div>※ より詳細な栄養価表もお渡しできます！</div> <div>エネルギー</div> <div>食塩相当量</div> <div>〇〇kcal / 〇.〇g</div> |                                                                    |                                                                |                                                                             |                                                                       |
| たんぱく質7.6g<br>カリウム363mg / リン108mg<br>303kcal / 1.4g             | たんぱく質8.8g<br>カリウム443mg / リン144mg<br>303kcal / 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  
FAX0533-56-3005  
0533-56-3006

2025 年 6 月

たんぱく・塩分調整食  
夕食

| 1 日 (日)                                                | 2 日 (月)                                                                 | 3 日 (火)                                                           | 4 日 (水)                                                                 | 5 日 (木)                                                                | 6 日 (金)                                                                                                          | 7 日 (土)                                                                     |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 赤魚の中華野菜あんかけ<br>コーンといんげんのペンネ<br>里芋の磯辺あんかけ<br>洋なしのコンポート  | 海老のオーロラソース<br>ミートボール(オニオンソース)<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>ペペロンチーノ<br>刻みたくあん       | 豚肉と白菜の豆板醤炒め<br>高野豆腐の含め煮<br>うずら豆<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>しば漬け           | 麻婆茄子<br>お豆と昆布の煮物<br>高菜ナムル<br>厚焼き玉子 (関東風)<br>赤しそ大根                       | 南瓜と鶏肉の揚げ煮<br>肉入り野菜炒め<br>野菜のマリネ<br>ナポリタン<br>そら豆                         | アスパラと牛肉のオイスターソース<br>豆腐と野菜のそぼろあん<br>さつま芋煮<br>ささがききんぴらごぼう<br>ふき味噌きゅうり (角一味噌)                                       | かぼちゃコロッケ<br>キャベツの洋風煮<br>干し海老入り卵の花<br>鶏レバー煮<br>大根としその実の漬物                    |
| たんぱく質9.7g<br>カリウム352mg / リン114mg<br>294kcal / 1.5g     | たんぱく質8.5g<br>カリウム290mg / リン100mg<br>299kcal / 1.9g                      | たんぱく質8.9g<br>カリウム373mg / リン129mg<br>289kcal / 1.7g                | たんぱく質8.5g<br>カリウム386mg / リン110mg<br>310kcal / 1.6g                      | たんぱく質7.9g<br>カリウム321mg / リン106mg<br>285kcal / 1.4g                     | たんぱく質7.1g<br>カリウム409mg / リン110mg<br>306kcal / 1.9g                                                               | たんぱく質9.7g<br>カリウム331mg / リン124mg<br>286kcal / 1.4g                          |
| 8 日 (日)                                                | 9 日 (月)                                                                 | 10 日 (火)                                                          | 11 日 (水)                                                                | 12 日 (木)                                                               | 13 日 (金)                                                                                                         | 14 日 (土)                                                                    |
| 豚肉のバターしょうゆ<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>しゅうまい<br>小松菜のお浸し<br>塩えんどう豆 | チキンのトマト煮<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>湯葉入りチンゲン菜<br>人参しりしり<br>木耳生姜                   | カレイのムニエル<br>ペペロンチーノ、ほうれん草、人参グラッセ<br>コロッケ<br>白菜のコンソメ煮<br>洋なしのコンポート | 揚げ出し豆腐と肉団子の煮物<br>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平<br>パンパキンサラダ<br>枝豆とコーンのカラフルマリネ<br>おおか昆布 | 白身魚のチーズパン粉焼き<br>アスパラの炒め物、人参グラッセ<br>コールスローサラダ<br>揚げれんこんの黒酢炒め<br>桃のコンポート | 麻婆茄子<br>あおさ入り玉子焼き<br>切干大根煮<br>胡瓜とツナの酢の物<br>あみ佃煮                                                                  | ホキのクリーム煮<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>ささげのお浸し<br>小豆煮<br>おおか生姜                       |
| たんぱく質9.6g<br>カリウム382mg / リン121mg<br>302kcal / 1.3g     | たんぱく質9.0g<br>カリウム311mg / リン114mg<br>305kcal / 1.6g                      | たんぱく質10.0g<br>カリウム407mg / リン120mg<br>316kcal / 1.3g               | たんぱく質8.0g<br>カリウム422mg / リン96mg<br>311kcal / 1.9g                       | たんぱく質9.7g<br>カリウム380mg / リン144mg<br>295kcal / 1.7g                     | たんぱく質8.4g<br>カリウム236mg / リン103mg<br>306kcal / 1.7g                                                               | たんぱく質8.0g<br>カリウム413mg / リン119mg<br>293kcal / 1.7g                          |
| 15 日 (日)                                               | 16 日 (月)                                                                | 17 日 (火)                                                          | 18 日 (水)                                                                | 19 日 (木)                                                               | 20 日 (金)                                                                                                         | 21 日 (土)                                                                    |
| 豚肉のねりごまソース和え<br>ラタトゥイユ<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>豆サラダ<br>桜でんぶ | カレイのみぞれがけ<br>かぼちゃ、オクラ、人参<br>ビーフン<br>牛肉とチンゲン菜のオイスターソース<br>もやしと赤ピーマンの中華和え | チャブチエ<br>鶏肉入り玉子とじ<br>モロヘイヤの辛子和え<br>カリフラワーとウインナーの煮物<br>昆布ちりめん      | 鶏肉とごぼうのみそ炒め風<br>黒豆<br>真村村産人参のコロッケ<br>味付いんげん<br>広島菜漬け                    | 豚肉の黒酢炒め<br>野菜と木耳の彩り炒め<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>かにかま入り玉子<br>塩えんどう豆             | 南瓜と鶏肉の揚げ煮<br>花斗六豆<br>いかフライ<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>胡瓜漬け                                                                | アスパラと牛肉のオイスターソース<br>玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>ほうれん草のごま和え<br>キャロットラペ |
| たんぱく質8.9g<br>カリウム362mg / リン129mg<br>289kcal / 1.6g     | たんぱく質9.8g<br>カリウム458mg / リン132mg<br>297kcal / 1.9g                      | たんぱく質9.2g<br>カリウム365mg / リン127mg<br>309kcal / 1.7g                | たんぱく質9.8g<br>カリウム418mg / リン121mg<br>334kcal / 1.3g                      | たんぱく質9.7g<br>カリウム309mg / リン120mg<br>317kcal / 1.4g                     | たんぱく質9.8g<br>カリウム408mg / リン147mg<br>328kcal / 1.7g                                                               | たんぱく質8.5g<br>カリウム321mg / リン113mg<br>291kcal / 1.5g                          |
| 22 日 (日)                                               | 23 日 (月)                                                                | 24 日 (火)                                                          | 25 日 (水)                                                                | 26 日 (木)                                                               | 27 日 (金)                                                                                                         | 28 日 (土)                                                                    |
| 赤魚のトマト煮<br>大根とルッコラのサラダ<br>蓮根そぼろ<br>鶏さつま揚げ<br>おおか佃煮     | 豚ごぼう<br>花野菜のポトフ<br>ツナマヨコーン<br>味噌担々風春雨 (角一味噌)<br>刻みたくあん                  | ホキの南蛮漬け風<br>高菜ナムル<br>マカロニと果物のサラダ<br>味付いんげん<br>赤しそ大根               | 牛肉の玉子とじ<br>ほうれん草と人参の胡麻和え<br>じゃが芋とブロッコリーの和風あん<br>うずら豆                    | 鶏肉のバター醤油<br>お豆と昆布の煮物<br>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平<br>ザーサイの塩レモン風味<br>野沢菜入り大根の漬物   | 豚肉のねりごまソース和え<br>ツナの梅風味パスタ<br>野菜とウインナーの炒め物<br>白菜漬け                                                                | さばの塩焼き<br>たけのこ、人参、小松菜のお浸し、ごぼう<br>和風くずきり<br>炊き合わせ<br>ぜんまいの煮物                 |
| たんぱく質9.7g<br>カリウム425mg / リン116mg<br>318kcal / 1.4g     | たんぱく質8.9g<br>カリウム282mg / リン107mg<br>289kcal / 1.8g                      | たんぱく質5.5g<br>カリウム254mg / リン78mg<br>285kcal / 1.6g                 | たんぱく質9.9g<br>カリウム427mg / リン122mg<br>313kcal / 1.5g                      | たんぱく質8.0g<br>カリウム482mg / リン115mg<br>287kcal / 1.8g                     | たんぱく質7.5g<br>カリウム237mg / リン118mg<br>303kcal / 1.9g                                                               | たんぱく質9.2g<br>カリウム392mg / リン142mg<br>304kcal / 1.5g                          |
| 29 日 (日)                                               | 30 日 (月)                                                                | ※ 栄養価表示                                                           |                                                                         |                                                                        |                                                                                                                  |                                                                             |
| 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         | 鶏竜田の照り焼き<br>キャベツの洋風煮<br>わさび菜おひたし<br>豆ひじき<br>大根としその実の漬物                  |                                                                   |                                                                         |                                                                        | <div>おかずのみ</div> <div>※ より詳細な栄養価表も<br/>お渡しできます！</div> <div>エネルギー</div> <div>食塩相当量</div> <div>〇〇kcal / 〇.〇g</div> |                                                                             |
| たんぱく質7.6g<br>カリウム441mg / リン100mg<br>296kcal / 1.6g     | たんぱく質7.7g<br>カリウム441mg / リン110mg<br>285kcal / 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