

2025 年 7 月

たんぱく・塩分調整食
昼食

	※ 栄養価表示	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	5 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	豚肉の南蛮漬け 大根サラダ 小豆煮 蓮根そぼろ 広島菜漬け たんぱく質 7.6g カリウム 446mg / リン 101mg 295kcal / 1.1g	ホキのクリーム煮 ラタトゥイユ 湯葉入りチンゲン菜 ごぼうサラダ そら豆 たんぱく質 8.5g カリウム 411mg / リン 132mg 299kcal / 1.4g	麻婆豆腐 おさつサラダ れんこんの黒酢炒め 胡瓜の胡麻和え たんぱく質 8.0g カリウム 500mg / リン 155mg 310kcal / 1.6g	豚ごぼう 茄子と挽肉の味噌炒め 枝豆とコーンのカラフルマリネ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) しば漬け たんぱく質 9.2g カリウム 279mg / リン 111mg 332kcal / 1.9g	赤魚のトマト煮 豆腐干と野菜の中華和え 味付いんげん 大根とルッコラのサラダ 鶏そぼろ たんぱく質 8.9g カリウム 394mg / リン 122mg 296kcal / 1.7g
6 日 (日)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 高菜ナムル あみ佃煮 たんぱく質 7.4g カリウム 300mg / リン 87mg 288kcal / 1.9g	ホキの南蛮漬け風 カリフラワーとウインナーの煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 胡瓜漬け たんぱく質 8.8g カリウム 260mg / リン 107mg 287kcal / 1.7g	豚肉と野菜の生姜醤油 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のお浸し 鶏ごぼうフライ キャロットラペ たんぱく質 9.5g カリウム 333mg / リン 119mg 314kcal / 1.6g	アスパラと牛肉のオイスターソース 豆ひじき おくらの胡麻和え ペペロンチーノ 刻みたくあん たんぱく質 9.3g カリウム 350mg / リン 127mg 298kcal / 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	鶏肉とじゃが芋のカレー風味 れんこんサラダ 春雨と干し海老の中華炒め えのきと白菜の炒め物 たんぱく質 8.6g カリウム 499mg / リン 134mg 299kcal / 1.5g	白身魚の野菜あんかけ ポテトとウインナー かにかま入り玉子 なます 広島菜漬け たんぱく質 8.3g カリウム 357mg / リン 110mg 287kcal / 1.3g
13 日 (日)	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	19 日 (土)
麻婆茄子 がんもどきと野菜の含め煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 いかフライ おかか生姜 たんぱく質 8.3g カリウム 310mg / リン 109mg 315kcal / 1.6g	鶏肉のスイートチリソース ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 マカロニと果物のサラダ いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根 たんぱく質 6.5g カリウム 343mg / リン 80mg 285kcal / 1.8g	豚肉の辛みそ炒め さつまいもの甘煮 鶏肉と春雨の中華和え わさび菜おひたし 白菜漬け たんぱく質 8.5g カリウム 368mg / リン 102mg 289kcal / 1.5g	鶏竜田の照り焼き 人参しりしり 野菜とウインナーの炒め物 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質 6.0g カリウム 342mg / リン 95mg 296kcal / 1.7g	ホキの南蛮漬け風 おくらのおかか和え チンゲン菜のお浸し 真狩村産人参のクロッケ あみ佃煮 たんぱく質 6.3g カリウム 281mg / リン 91mg 285kcal / 1.3g	チキンのトマト煮 高野豆腐と野菜の煮物 切干大根煮 ツナマヨコーン 赤ずいきの酢の物 たんぱく質 9.6g カリウム 360mg / リン 111mg 310kcal / 1.5g	酢豚 菜の花のお浸し ポテトベーコン 春雨サラダ たんぱく質 8.3g カリウム 416mg / リン 109mg 294kcal / 1.4g
20 日 (日)	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)
アスパラと牛肉のオイスターソース 蓮根そぼろ 大根サラダ 黒豆 高菜ちりめん たんぱく質 10.0g カリウム 494mg / リン 143mg 304kcal / 1.1g	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	赤魚のトマト煮 高野豆腐の含め煮 ささげのお浸し 花斗六豆 赤しそ大根 たんぱく質 9.9g カリウム 406mg / リン 139mg 289kcal / 1.8g	豚肉と野菜の生姜醤油 小松菜のお浸し マカロニサラダ 五目揚げ豆腐 ふき味噌きゅうり (角一味噌) たんぱく質 7.0g カリウム 309mg / リン 91mg 337kcal / 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	炒り鶏 茄子と挽肉の味噌炒め じゃが芋とおからのサラダ 高菜ナムル 白菜漬け たんぱく質 6.8g カリウム 353mg / リン 82mg 301kcal / 1.7g	さわらの柚子あんかけ 人参、里芋、小松菜 カリフラワーのカレー風味ソテー 春雨の炒め物 ひじき煮 たんぱく質 9.5g カリウム 405mg / リン 130mg 297kcal / 1.6g
27 日 (日)	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)		
牛肉の欧風ソース 畑のお肉の旨煮 しゅうまい わさび菜おひたし あみ佃煮 たんぱく質 9.9g カリウム 468mg / リン 139mg 326kcal / 1.5g	海老のオーロラソース 味噌担々風春雨 (角一味噌) うずら豆 出汁巻き玉子 紅芯大根 たんぱく質 9.4g カリウム 344mg / リン 149mg 341kcal / 1.6g	かぼちゃクロッケ チキンボールトマトソース 豆乳入りしっとり卵の花 いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん たんぱく質 8.0g カリウム 349mg / リン 83mg 344kcal / 1.6g	麻婆茄子 がんもどきと野菜の含め煮 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) おくらのおかか和え 桜でんぶ たんぱく質 9.2g カリウム 287mg / リン 122mg 295kcal / 1.7g	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 8.8g カリウム 443mg / リン 144mg 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 7 月

たんぱく・塩分調整食
夕食

	※ 栄養価表示	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	5 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	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	豚肉入り和風春雨 スクラブルエッグ (人参) ポテトとウインナー 大豆ちりめん 赤しそ大根	鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ おくらのおかか和え 白菜漬け	カレイのムニエル ペペロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	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 コーンとツナのパスタ ほうれん草とぜんまいのナムル
		たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	たんぱく質8.8g カリウム304mg / リン125mg 340kcal / 1.5g	たんぱく質8.3g カリウム251mg / リン115mg 290kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム407mg / リン120mg 316kcal / 1.3g	たんぱく質9.6g カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g
6 日 (日)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)
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 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 黒豆 切干大根煮 広島菜漬け	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	海老のオーロラソース 豆乳入りしっとり卵の花 わさび菜おひたし 厚焼き玉子 (関東風) 赤ずいきの酢の物	牛肉の欧風ソース 大根サラダ しゅうまい ささがききんぴらごぼう しば漬け	豚肉の黒酢炒め 茄子のトマトソース ささげのお浸し 大豆ちりめん 切り昆布煮	鶏肉のバター醤油 蓮根そぼろ おくらと湯葉のお浸し たこ入り豆腐しんじょう あみ佃煮
たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	たんぱく質8.5g カリウム349mg / リン108mg 304kcal / 1.4g	たんぱく質8.7g カリウム494mg / リン126mg 325kcal / 1.4g	たんぱく質6.9g カリウム436mg / リン101mg 299kcal / 1.6g	たんぱく質7.9g カリウム405mg / リン95mg 325kcal / 1.7g	たんぱく質8.6g カリウム474mg / リン132mg 322kcal / 1.7g	たんぱく質8.7g カリウム329mg / リン121mg 288kcal / 1.7g
13 日 (日)	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	19 日 (土)
豚肉と白菜の豆板醤炒め ミートボール (柚子おろし) 花斗六豆 鶏肉入り玉子とじ キャロットラペ	かぼちゃコロッケ 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのマリネ ひじき煮 胡瓜の生姜漬け	白身魚のチーズパン粉焼き アスパラの炒め物、人参グラッセ コールスローサラダ 揚げれんこんの黒酢炒め 桃のコンポート	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	豚肉入り和風春雨 鶏さつま揚げ ポテトサラダ 胡瓜漬け	カレイのみぞれがけ かぼちゃ、オクラ、人参 ビーフン 牛肉とチンゲン菜のオイスターソース もやしと赤ピーマンの中華和え	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 ロールキャベツ ペペロンチーノ 枝豆とコーンのカラフルマリネ 大根としその実の漬物
たんぱく質10.0g カリウム428mg / リン117mg 313kcal / 1.4g	たんぱく質6.3g カリウム299mg / リン91mg 284kcal / 1.9g	たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質9.4g カリウム431mg / リン120mg 303kcal / 1.9g	たんぱく質9.2g カリウム326mg / リン92mg 344kcal / 1.9g	たんぱく質9.8g カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g	たんぱく質8.8g カリウム243mg / リン95mg 292kcal / 1.8g
20 日 (日)	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)
豚肉とキャベツの炒め煮 豆ひじき 小松菜とちくわの煮浸し ささみフライ (梅入り) 白菜漬け	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふんわりナゲット	鶏肉と野菜の中華風味 春雨と野菜のそぼろ炒め さつま芋煮 ほうれん草のごま和え しば漬け	ホキのクリーム煮 キャベツの洋風煮 若布と干し海老の当座煮 スクランブルエッグ (人参) 刻みたくあん	豚肉とじゃが芋の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 平麺ビーフン (大豆ミート入り) おくらと湯葉のお浸し 切り昆布煮	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 花野菜のポトフ お豆と昆布の煮物 ペペロンチーノ 胡瓜漬け	豚肉のバターしょうゆ ほうれん草と人参の煮浸し 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) 鶏さつま揚げ おかか生姜
たんぱく質9.9g カリウム330mg / リン116mg 316kcal / 1.8g	たんぱく質9.4g カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	たんぱく質5.9g カリウム373mg / リン89mg 301kcal / 1.4g	たんぱく質8.2g カリウム292mg / リン104mg 300kcal / 1.6g	たんぱく質7.7g カリウム446mg / リン107mg 284kcal / 1.7g	たんぱく質9.0g カリウム348mg / リン101mg 288kcal / 1.9g	たんぱく質9.3g カリウム407mg / リン100mg 284kcal / 1.5g
27 日 (日)	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)		
南瓜と鶏肉の揚げ煮 マカロニと果物のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 広島菜漬け	豚肉の黒酢炒め 豆腐と野菜のそぼろあん さつまいもの甘煮 ささがききんぴらごぼう しば漬け	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	豚ごぼう 小松菜の和え物 黒豆 ポテトとウインナー 白菜漬け	鶏肉と野菜の中華風味 野菜と木耳の彩り炒め パンプキンサラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 塩えんどう豆		
たんぱく質5.8g カリウム297mg / リン91mg 296kcal / 1.8g	たんぱく質6.5g カリウム376mg / リン95mg 285kcal / 1.6g	たんぱく質10.0g カリウム395mg / リン126mg 300kcal / 1.7g	たんぱく質9.1g カリウム393mg / リン129mg 308kcal / 1.7g	たんぱく質8.1g カリウム450mg / リン112mg 313kcal / 1.5g		

【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
