

2025 年 8 月

たんぱく・塩分調整食
昼食

31 日 (日)			※ 栄養価表示		1 日 (金)	2 日 (土)
鶏肉とごぼうのみそ炒め風 豆ひじき 人参しりしり 春雨と野菜のそぼろ炒め 赤ずいきの酢の物 たんぱく質9.0g カリウム388mg / リン93mg 319kcal / 1.7g			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		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	白身魚の磯辺揚げ 揚げ茄子、ピーマン 春雨の中華炒め 野菜の煮物 きんぴらごぼう たんぱく質9.3g カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
豚肉の辛みそ炒め たこ入り豆腐しんじょう 人参しりしり マカロニサラダ 野菜入り大根の漬物 たんぱく質8.2g カリウム210mg / リン82mg 294kcal / 1.6g	鶏竜田の照り焼き ささげの胡麻和え 肉入り野菜炒め おかか佃煮 たんぱく質8.7g カリウム419mg / リン128mg 311kcal / 1.5g	ロールキャベツ 人参、じゃが芋、ブロッコリー 春雨とニラのソテー れんこんの胡麻マヨネーズ ピーマンと玉ねぎのお浸し たんぱく質8.1g カリウム458mg / リン140mg 297kcal / 1.7g	鶏肉のバター醤油 お豆と昆布の煮物 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け たんぱく質9.1g カリウム497mg / リン134mg 285kcal / 1.8g	カレイのムニエル ペパロニチーノ、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 たんぱく質10.0g カリウム407mg / リン120mg 316kcal / 1.3g	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	鶏肉と野菜のカレーソース がんもと野菜の含め煮 味噌担々風春雨 (角一味増) 豚肉と木耳の中華旨煮 刻みたくあん たんぱく質9.3g カリウム343mg / リン122mg 298kcal / 1.6g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
豚肉のねりごまソース和え キャベツの洋風煮 さつまいもの甘煮 高菜ナムル おかか生姜 たんぱく質6.0g カリウム355mg / リン96mg 285kcal / 1.3g	南瓜と鶏肉の揚げ煮 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 ほうれん草と人参の煮浸し 赤しそ大根 たんぱく質7.4g カリウム500mg / リン110mg 284kcal / 1.6g	チャブチエ 野菜と木耳の彩り炒め 干し海老入り卵の花 モロヘイヤの辛子和え しば漬け たんぱく質8.7g カリウム345mg / リン99mg 313kcal / 1.8g	かぼちゃコロッケ 高野豆腐の含め煮 ツナマヨコーン 小松菜の和え物 大根としその実の漬物 たんぱく質9.8g カリウム266mg / リン116mg 296kcal / 1.8g	アスパラと牛肉のオイスターソース 鶏肉入り玉子とじ 蓮根そぼろ キャベツのマリネ あみ佃煮 たんぱく質8.9g カリウム297mg / リン112mg 285kcal / 1.5g	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	豚肉の黒酢炒め 豆サラダ 真狩村産人参のコロッケ 若布と干し海老の当座煮 紅芯大根 たんぱく質8.0g カリウム332mg / リン102mg 314kcal / 1.4g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
麻婆茄子 うずら豆 ささげのお浸し 鶏さつま揚げ 刻みたくあん たんぱく質8.3g カリウム424mg / リン112mg 320kcal / 1.6g	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8.7g カリウム494mg / リン126mg 325kcal / 1.4g	豚肉と野菜の生姜醤油 さがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおかか和え 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 塩えんどう豆 たんぱく質8.1g カリウム371mg / リン118mg 285kcal / 1.7g	鶏竜田の照り焼き 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 切干大根煮 胡瓜とアカモクの酢の物 たんぱく質9.2g カリウム459mg / リン143mg 319kcal / 1.4g	あじの甘酢漬け さつま芋のグラッセ 茄子の味噌だれがけ チンゲン菜の中華浸し たんぱく質9.5g カリウム472mg / リン140mg 320kcal / 1.6g	豚ごぼう 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンのカラフルマリネ パンプキンサラダ おかか生姜 たんぱく質9.2g カリウム347mg / リン112mg 343kcal / 1.9g	海老のオーロラソース キャベツとさつま揚げの中華煮 小松菜の和え物 五目厚焼き玉子 キャロットラペ たんぱく質7.6g カリウム247mg / リン101mg 286kcal / 1.9g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
ポークカレー 春雨の和え物 ビーンズサラダ ラタトゥイユ たんぱく質9.9g カリウム361mg / リン111mg 319kcal / 1.7g	かぼちゃコロッケ 花野菜のポトフ 焼きそば 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 たんぱく質6.3g カリウム282mg / リン74mg 288kcal / 1.7g	チキンのトマト煮 さつま芋の甘煮 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味増) 畑のお肉の旨煮 大根としその実の漬物 たんぱく質7.8g カリウム501mg / リン116mg 326kcal / 1.6g	白身魚の野菜あんかけ ひじき煮 かにかま入り玉子 ペパロニチーノ 広島菜漬け たんぱく質8.4g カリウム257mg / リン100mg 285kcal / 1.7g	鶏肉と野菜の中華風味 ふきと油揚げの田舎煮 ポテトとウインナー 野菜のマリネ 塩えんどう豆 たんぱく質7.1g カリウム354mg / リン110mg 301kcal / 1.1g	豚肉と野菜の生姜醤油 いんげんのピーナッツ和え ツナの梅風味パスタ 厚焼き玉子 (関東風) 切り昆布煮 たんぱく質8.7g カリウム340mg / リン104mg 313kcal / 1.7g	ホキのクリーム煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 一口照り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質9.7g カリウム347mg / リン124mg 307kcal / 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 8 月

31 日 (日)			※ 栄養価表示		1 日 (金)	2 日 (土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ラタトゥイユ さつま芋煮 モロヘイヤの辛子と和え あみ佃煮 たんぱく質5.8g カリウム341mg / リン74mg 287kcal / 1.5g			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		豚肉と白菜の豆板醤炒め 高野豆腐の含め煮 蓮根そぼろ 小松菜のお浸し 昆布ちりめん たんぱく質9.2g カリウム403mg / リン136mg 284kcal / 1.7g	鶏肉のスイートチリソース ブロックリーのカニカマあんかけ ツナマヨコーン しゅうまい 紅芯大根 たんぱく質9.3g カリウム351mg / リン107mg 302kcal / 1.4g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
アスパラと牛肉のオイスターソース 春雨と野菜のそぼろ炒め 干し海老入り卵の花 小豆煮 胡瓜漬け たんぱく質9.0g カリウム373mg / リン106mg 307kcal / 1.4g	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮 たんぱく質6.2g カリウム479mg / リン89mg 304kcal / 1.9g	赤魚のトマト煮 鶏肉入り玉子とし 若布と干し海老の当座煮 カリフラワーとウインナーの煮物 キャロットラペ たんぱく質9.7g カリウム400mg / リン116mg 286kcal / 1.8g	豚肉の南蛮漬け 高野豆腐と野菜の煮物 ツナの梅風味パスタ 胡瓜の生姜漬け たんぱく質9.3g カリウム249mg / リン114mg 306kcal / 1.8g	海老のオーロラソース キャベツとさつま揚げの中華煮 豆乳入りしっとり卵の花 一口照り焼きチキン そら豆 たんぱく質9.1g カリウム327mg / リン129mg 330kcal / 1.6g	豚ごぼう 白菜と青菜のそぼろあんかけ 黒豆 キャベツと人参の炒め ザーサイ炒め たんぱく質9.0g カリウム472mg / リン129mg 291kcal / 1.7g	さばの塩焼き たけのこ、人参、小松菜のお浸し、ごぼう 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物 たんぱく質9.2g カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
牛肉の欧風ソース 枝豆とコーンのカラルマリネ ペペロンチーノ 厚焼き玉子 (関東風) 白菜漬け たんぱく質9.8g カリウム306mg / リン128mg 340kcal / 1.6g	白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 細の胡瓜とキャベツの味噌炒め (梅一味味噌) おくらと湯菜のお浸し 広島菜漬け たんぱく質9.8g カリウム459mg / リン137mg 291kcal / 1.6g	炒り鶏 なます 大豆ちりめん ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 桜でんぶ たんぱく質9.7g カリウム317mg / リン119mg 309kcal / 1.5g	野菜と肉団子のクリーム煮 花斗六豆 チンゲン菜のお浸し ひじき煮 キャロットラペ たんぱく質6.0g カリウム414mg / リン111mg 296kcal / 1.4g	八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げだし ビーフンソテー 切干大根 たんぱく質8.3g カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	赤魚のトマト煮 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉の旨煮 大根とルッコラのサラダ 胡瓜の生姜漬け たんぱく質8.9g カリウム492mg / リン127mg 324kcal / 1.9g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 おくらの胡麻和え ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮 たんぱく質8.6g カリウム293mg / リン97mg 309kcal / 1.7g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
ハンバーグデミソース スパゲッティ、ブロックリー、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	鶏肉と野菜の中華風味 人参しりしり 牛肉と野菜のオイスターソース しば漬け たんぱく質9.7g カリウム339mg / リン108mg 289kcal / 1.7g	ホキの南蛮漬け風 ミートボール(オニオンソース) 小豆煮 ポテトとウインナー 広島菜漬け たんぱく質9.6g カリウム450mg / リン126mg 323kcal / 1.5g	豚肉の辛みそ炒め 野菜と木耳の彩り炒め マカロニと果物のサラダ いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮 たんぱく質7.6g カリウム236mg / リン84mg 311kcal / 1.5g	牛肉の欧風ソース 豆腐と野菜のそぼろあん なます 花斗六豆 胡瓜漬け たんぱく質7.4g カリウム417mg / リン113mg 286kcal / 1.4g	炒り鶏 豆ひじき チンゲン菜と人参のお浸し メンチカツ 紅芯大根 たんぱく質9.7g カリウム314mg / リン90mg 319kcal / 1.6g	赤魚の中華野菜あんかけ コーンといんげんのペンネ 里芋の磯辺あんかけ 洋なしのコンポート たんぱく質9.7g カリウム352mg / リン114mg 294kcal / 1.5g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
鶏肉のバター醤油 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン ほうれん草と人参の煮浸し ザーサイ炒め たんぱく質9.9g カリウム444mg / リン132mg 287kcal / 1.5g	豚肉とキャベツの炒め煮 うずら豆 ささげの胡麻和え れんこんの甘酢漬け 白菜漬け たんぱく質7.2g カリウム424mg / リン126mg 299kcal / 1.2g	さばの照り焼き キャベツと人参の和え物、きぬさや かぼちゃのバター風味 春雨の中華和え たけのこの甘辛炒め たんぱく質9.8g カリウム449mg / リン144mg 317kcal / 1.8g	豚肉とじゃが芋の煮物 さがきごぼうと薩摩揚げの金平 干し海老入り卵の花 小豆煮 胡瓜漬け たんぱく質8.6g カリウム414mg / リン102mg 315kcal / 1.6g	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 たんぱく質8.2g カリウム418mg / リン139mg 295kcal / 1.8g	トラウトサーモンのムニエル 人参、ブロックリー、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	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

【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

