

2025 年 9 月

たんぱく・塩分調整食
昼食

※ 栄養価表示	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も エネルギー 食塩相当量 ○○kcal /	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	豚肉のバターしょうゆ 切干大根煮 高菜ナムル 鶏さつま揚げ しば漬け	ホキの南蛮漬け風 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 マカロニと果物のサラダ 刻みたくあん	鶏肉と野菜のカレーソース 干し海老入り卵の花 ナポリタン ツナとほうれん草の和え物 キャロットラペ	豚肉の黒酢炒め ロールキャベツ ひじき煮 おくらの胡麻和え 塩えんどう豆	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9.9g カリウム411mg / リン123mg 296kcal / 1.4g	たんぱく質9.4g カリウム334mg / リン95mg 294kcal / 1.9g	たんぱく質8.6g カリウム292mg / リン128mg 329kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム363mg / リン105mg 308kcal / 1.2g	たんぱく質8.9g カリウム332mg / リン125mg 288kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム395mg / リン126mg 300kcal / 1.7g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
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 マカロニサラダ わさび菜おひたし 鳴門産細切りわかめ煮	炒り鶏 ミートボール(柚子おろし) ペペロンチーノ 人参しりしり ザーサイ炒め	豚肉の南蛮漬け 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 大豆の甘煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 野沢菜入り大根の漬物	鶏肉のバター醤油 ラタトゥイユ ささげの胡麻和え 胡瓜とツナの酢の物 豚肉のしぐれ煮	鶏のお肉とキャベツの彩炒め (角一味噌) アスパラと牛肉のオイスターソース 小松菜の和え物 花斗六豆 しば漬け	豚肉入り和風春雨 大根サラダ 野菜しんじょう モロヘイヤの辛子和え 桜でんぶ	野菜と肉団子のクリーム煮 豆腐干と野菜の中華和え スクランブルエッグ (人参) 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆
たんぱく質6.8g カリウム325mg / リン84mg 284kcal / 1.7g	たんぱく質9.0g カリウム430mg / リン94mg 297kcal / 1.6g	たんぱく質9.6g カリウム359mg / リン129mg 304kcal / 1.4g	たんぱく質9.2g カリウム383mg / リン116mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質10.0g カリウム457mg / リン145mg 293kcal / 1.7g	たんぱく質9.3g カリウム368mg / リン105mg 284kcal / 1.8g	たんぱく質9.7g カリウム363mg / リン145mg 334kcal / 1.6g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
筑前煮 じゃが芋もち 春雨の中華和え カリフラワーの香味ソースかけ	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	酢豚 菜の花のお浸し ポテトベーコン 春雨サラダ	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し しば漬け	トラウトサーモンの塩焼き 大根、人参、れんこん、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	豚肉とキャベツの炒め煮 枝豆とコーンのカラフルマリネ 春雨と野菜のそぼろ炒め 小松菜の和え物 胡瓜の生姜漬け	炒り鶏 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) ポテトサラダ 昆布ちりめん
たんぱく質8.9g カリウム467mg / リン129mg 301kcal / 1.7g	たんぱく質9.8g カリウム458mg / リン132mg 297kcal / 1.9g	たんぱく質8.3g カリウム416mg / リン109mg 254kcal / 1.4g	たんぱく質8.7g カリウム483mg / リン117mg 280kcal / 1.6g	たんぱく質9.5g カリウム442mg / リン130mg 314kcal / 1.9g	たんぱく質6.9g カリウム326mg / リン99mg 289kcal / 1.9g	たんぱく質7.4g カリウム375mg / リン90mg 315kcal / 1.7g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 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	豚肉の辛みそ炒め 豆乳入りしっとり卵の花 黒豆 鶏肉と春雨の中華和え 胡瓜漬け	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 豆ひじき ポテトとウインナー 蒸し鶏の柚子風味 広島菜漬け	南瓜と鶏肉の揚げ煮 野菜と木耳の彩り炒め ナポリタン ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	豚肉の黒酢炒め 大根とルッコラのサラダ マカロニのクリーム煮 真狩村産人参のクロック 白菜漬け	赤魚のトマト煮 干し海老入り卵の花 高菜ナムル 鶏さつま揚げ キャロットラペ	ハンバーグデミソース スバゲッティ、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10.0g カリウム422mg / リン105mg 317kcal / 1.7g	たんぱく質10.0g カリウム333mg / リン123mg 325kcal / 1.6g	たんぱく質9.9g カリウム378mg / リン112mg 289kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム332mg / リン115mg 291kcal / 1.7g	たんぱく質6.5g カリウム289mg / リン84mg 332kcal / 1.6g	たんぱく質9.9g カリウム424mg / リン103mg 316kcal / 1.5g	たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)				
豚肉と白菜の豆板醤炒め お豆と昆布の煮物 大根サラダ 小松菜のお浸し 胡瓜漬け	たららのクリームソースがけ 玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー 茄子の和風あんかけ ビーフンのバター醤油 パイナップル	かぼちゃクロック 高野豆腐の含め煮 大豆ちりめん 香草パスタ 胡瓜の生姜漬け				
たんぱく質8.3g カリウム459mg / リン105mg 289kcal / 1.4g	たんぱく質9.8g カリウム368mg / リン123mg 318kcal / 1.1g	たんぱく質9.5g カリウム283mg / リン125mg 313kcal / 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 9 月

※ 栄養価表示	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も エネルギー 食塩相当量 ○○kcal /	アスパラと牛肉のオイスターソース 豆腐干と野菜の中華和え ナポリタン 蓮根そぼろ 大根としその実の漬物	南瓜と鶏肉の揚げ煮 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 おくらのおかか和え	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	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	牛肉の欧風ソース がんもと野菜の含め煮 小豆煮 味噌担々風春雨 (角一味噌) 胡瓜漬け	白身魚の野菜あんかけ チキンポルトマトソース さつまいもの甘煮 ほうれん草のごま和え 赤しそ大根
	たんぱく質9.4g カリウム306mg / リン127mg 292kcal / 1.8g	たんぱく質7.9g カリウム365mg / リン126mg 289kcal / 1.8g	たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	たんぱく質9.2g カリウム486mg / リン102mg 303kcal / 1.8g	たんぱく質7.4g カリウム325mg / リン108mg 295kcal / 1.4g	たんぱく質8.6g カリウム451mg / リン104mg 315kcal / 1.5g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
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	海老のオーロラソース 畑のお肉の旨煮 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	かぼちゃコロッケ 高野豆腐の含め煮 しゅうまい 小松菜のお浸し あみ佃煮	豚肉と白菜の豆板醤炒め 豆ひじき ポテトとウインナー おくらのおかか和え 紅芯大根	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	鶏竜田の照り焼き 湯葉入りチンゲン菜 肉入り野菜炒め 切り昆布煮	豚肉と野菜の生姜醤油 野菜と木耳の彩り炒め 青森県産長芋と胡瓜の和え物 大葉香るささみカツ キャロットラペ
たんぱく質8.0g カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g	たんぱく質8.8g カリウム450mg / リン134mg 330kcal / 1.9g	たんぱく質8.7g カリウム299mg / リン109mg 318kcal / 1.3g	たんぱく質8.1g カリウム404mg / リン116mg 296kcal / 1.4g	たんぱく質9.3g カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g	たんぱく質7.5g カリウム430mg / リン105mg 290kcal / 1.6g	たんぱく質9.9g カリウム341mg / リン106mg 312kcal / 1.5g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
ホキの南蛮漬け風 小松菜とちくわの煮浸し 焼きそば 鶏さつま揚げ おかか生姜	鶏肉と野菜の中華風味 茄子のトマトソース ひじき煮 ツナマヨコーン 広島菜漬け	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	豚肉のねりごまソース和え 高野豆腐と野菜の煮物 香草パスタ 五目厚焼き玉子 野沢菜入り大根の漬物	鶏肉のバター醤油 お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 あみ佃煮	ホキのクリーム煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ほうれん草のごま和え 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ザーサイ炒め	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのごソテー 柚子大根
たんぱく質9.0g カリウム244mg / リン101mg 304kcal / 1.9g	たんぱく質7.9g カリウム370mg / リン106mg 338kcal / 1.6g	たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 254kcal / 1.8g	たんぱく質9.8g カリウム224mg / リン137mg 280kcal / 1.8g	たんぱく質8.3g カリウム388mg / リン132mg 299kcal / 1.6g	たんぱく質9.0g カリウム408mg / リン128mg 297kcal / 1.8g	たんぱく質8.0g カリウム453mg / リン118mg 306kcal / 1.5g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
鶏肉のスイートチリソース キャベツの洋風煮 豆サラダ かにかま入り玉子 キャロットラペ	白身魚の野菜あんかけ 五目揚げ豆腐 なます わさび菜おひたし おかか生姜	豚ごぼう ラタトゥイユ マカロニと果物のサラダ 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) 塩えんどう豆	牛肉の欧風ソース がんもと野菜の含め煮 大豆の甘煮 切干大根煮 切り昆布煮	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	チャブチエ 花野菜のポトフ 蓮根そぼろ 鶏レバー煮 紅芯大根	鶏竜田の照り焼き キャベツとさつま揚げの中華煮 ほうれん草と人参の煮浸し ツナマヨコーン 刻みたくあん
たんぱく質8.9g カリウム332mg / リン117mg 293kcal / 1.4g	たんぱく質7.8g カリウム336mg / リン98mg 320kcal / 1.4g	たんぱく質6.9g カリウム299mg / リン90mg 318kcal / 1.5g	たんぱく質8.6g カリウム436mg / リン121mg 285kcal / 1.4g	たんぱく質9.2g カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	たんぱく質9.9g カリウム363mg / リン149mg 301kcal / 1.5g	たんぱく質7.0g カリウム378mg / リン92mg 292kcal / 1.5g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)				
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 小豆煮 野菜しんじょう 広島菜漬け	豚肉のバターしょうゆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ 湯葉入りチンゲン菜 厚焼き玉子 (関東風) あみ佃煮	鶏肉と野菜の中華風味 畑のお肉の旨煮 さつまいもの甘煮 人参しりしり 野沢菜入り大根の漬物				
たんぱく質9.3g カリウム366mg / リン108mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質8.5g カリウム359mg / リン126mg 291kcal / 1.3g	たんぱく質8.1g カリウム490mg / リン120mg 319kcal / 1.2g				

【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

