

2025 年 10 月



たんぱく・塩分調整食
昼食

※ 栄養価表示			1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 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 /			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	炒り鶏 ささげのお浸し 黒豆 ポテトとウインナー おかか昆布	豚肉とじゃが芋の煮物 野菜と木耳の彩り炒め 切干大根煮 塩えんどう豆 おくらと湯葉のお浸し	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9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質8.9g カリウム491mg / リン129mg 292kcal / 1.7g	たんぱく質9.4g カリウム400mg / リン125mg 285kcal / 1.5g	たんぱく質8.1g カリウム458mg / リン140mg 297kcal / 1.7g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
豚肉と野菜の生姜醤油 豆腐と野菜のそぼろあん マカロニと果物のサラダ 右布と胡瓜の酢味噌和え (角一味増) 刻みたくあん	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	牛肉の欧風ソース 大根サラダ ひじき煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	豚肉の辛みそ炒め ラタトゥイユ お豆と昆布の煮物 小松菜とちくわの煮浸し 紅芯大根	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	かぼちゃコロッケ キャベツとさつま揚げの中華煮 豆サラダ 一口照り焼きチキン 胡瓜漬け	豚肉入り和風春雨 大豆ちりめん スクランブルエッグ (人参) ポテトとウインナー 刻みたくあん
たんぱく質6.5g カリウム309mg / リン94mg 302kcal / 1.8g	たんぱく質9.5g カリウム472mg / リン140mg 320kcal / 1.6g	たんぱく質6.7g カリウム405mg / リン89mg 287kcal / 1.6g	たんぱく質7.7g カリウム349mg / リン101mg 284kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム365mg / リン133mg 294kcal / 1.0g	たんぱく質9.0g カリウム320mg / リン109mg 318kcal / 1.5g	たんぱく質9.4g カリウム331mg / リン139mg 340kcal / 1.5g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
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 さつまいもの甘煮 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	鶏竜田の照り焼き 大根のそぼろあん うずら豆 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け	野菜と肉団子のクリーム煮 高野豆腐と野菜の煮物 味噌担々風春雨 (角一味増) 鶏レバー煮 紅芯大根	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	麻婆茄子 がんもどきと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し パンプキンサラダ 昆布ちりめん	鶏肉と野菜の中華風味 大根とルッコラのサラダ 蓮根そぼろ ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) あみ佃煮	豚肉と白菜の豆板醤炒め しゅうまい 花野菜のポトフ そうだがつおの角煮 赤ずいきの酢の物
たんぱく質8.2g カリウム430mg / リン118mg 285kcal / 1.8g	たんぱく質8.5g カリウム489mg / リン118mg 308kcal / 1.3g	たんぱく質10.0g カリウム348mg / リン163mg 254kcal / 1.5g	たんぱく質9.6g カリウム378mg / リン122mg 280kcal / 1.9g	たんぱく質6.3g カリウム420mg / リン96mg 288kcal / 1.8g	たんぱく質6.7g カリウム275mg / リン89mg 326kcal / 1.3g	たんぱく質10.0g カリウム417mg / リン114mg 317kcal / 1.6g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
鶏肉と野菜のカレーソース 高野豆腐の含め煮 香草パスタ いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根	白身魚の野菜あんかけ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 高菜ナムル メンチカツ おかか生姜	豚肉の辛みそ炒め たこ入り豆腐しんじょう ポテトサラダ 人参しりしり 塩えんどう豆	赤魚のトマト煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 枝豆とコーンのカラフルマリネ 豆乳入りしっとり卵の花 刻みたくあん	鶏竜田の照り焼き ブロッコリーのカニカマあんかけ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮	チャブチエ なます 野菜とウインナーの炒め物 鶏そぼろ	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8.7g カリウム289mg / リン111mg 289kcal / 1.6g	たんぱく質10.0g カリウム312mg / リン87mg 333kcal / 1.8g	たんぱく質9.2g カリウム293mg / リン98mg 308kcal / 1.5g	たんぱく質8.7g カリウム415mg / リン115mg 337kcal / 1.8g	たんぱく質8.1g カリウム292mg / リン111mg 303kcal / 1.7g	たんぱく質6.5g カリウム281mg / リン98mg 318kcal / 1.5g	たんぱく質9.8g カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	
鶏肉のスイートチリソース 豚肉と木耳の中華旨煮 マカロニサラダ 五目揚げ豆腐 赤ずいきの酢の物	ホキのクリーム煮 豆腐と野菜のそぼろあん 切干大根煮 ごぼうサラダ しそ昆布	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	アスパラと牛肉のオイスターソース 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) 小豆煮 野菜菜入り大根の漬物	豆腐ハンバーグ しめじ、きぬさや さつま芋とれんこんのシロップがけ コールスローサラダ たけのこきんぴら	豚肉と野菜の生姜醤油 花野菜のポトフ ペペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 枝豆とコーンのカラフルマリネ	
たんぱく質9.5g カリウム443mg / リン110mg 325kcal / 1.6g	たんぱく質7.9g カリウム500mg / リン119mg 290kcal / 1.9g	たんぱく質9.9g カリウム361mg / リン111mg 319kcal / 1.7g	たんぱく質8.1g カリウム374mg / リン110mg 296kcal / 1.6g	たんぱく質8.2g カリウム418mg / リン139mg 295kcal / 1.8g	たんぱく質6.8g カリウム325mg / リン95mg 294kcal / 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 10月

たんぱく・塩分調整食
夕食

※ 栄養価表示			1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 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 /			麻婆茄子 豆ひじき ザーサイの塩レモン風味 鶏ごぼうフライ しば漬け たんぱく質9.1g カリウム419mg / リン108mg 322kcal / 1.8g	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 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 ごぼうサラダ 赤ずいきの酢の物 たんぱく質6.6g カリウム378mg / リン76mg 302kcal / 1.6g	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	鶏肉のバター醤油 高野豆腐と野菜の煮物 なます 花斗六豆 切り昆布煮 たんぱく質7.5g カリウム440mg / リン122mg 288kcal / 1.4g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
海老のオーロラソース 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 野菜とウインナーの炒め物 白菜漬け たんぱく質7.0g カリウム228mg / リン113mg 286kcal / 1.8g	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 蓮根そぼろ 枝豆とコーンのカラフルマリネ 鶏さつま揚げ しば漬け たんぱく質9.5g カリウム367mg / リン116mg 291kcal / 1.5g	南瓜と鶏肉の揚げ煮 畑のお肉の旨煮 ささがきさんぴらごぼう 香草パスタ 塩えんどう豆 たんぱく質9.2g カリウム468mg / リン138mg 314kcal / 1.7g	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8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	ホキの南蛮漬け風 いんげんのピーナッツ和え ナポリタン 豆乳入りしっとり卵の花 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質7.1g カリウム291mg / リン89mg 300kcal / 1.5g	チキンのトマト煮 ミートボール(オニオソース) 野菜と木耳の彩り炒め 小松菜のお浸し キャロットラペ たんぱく質9.0g カリウム403mg / リン94mg 302kcal / 1.4g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
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	豚ごぼう ロールキャベツ マカロニサラダ 人参しりしり 胡瓜とアカモクの酢の物 たんぱく質7.8g カリウム244mg / リン82mg 286kcal / 1.4g	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 254kcal / 1.8g	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 たんぱく質9.8g カリウム458mg / リン132mg 280kcal / 1.9g	牛肉の欧風ソース 鶏のお肉とキャベツの味噌炒め (梅一味味) 干し海老入り卵の花 ささがきさんぴらごぼう 刻みたくあん たんぱく質9.5g カリウム455mg / リン128mg 317kcal / 1.6g	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 鶏肉と春雨の中華和え 大豆の甘煮 ささげのお浸し キャロットラペ たんぱく質9.8g カリウム390mg / リン112mg 285kcal / 1.7g	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 たんぱく質9.5g カリウム442mg / リン130mg 314kcal / 1.9g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
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	海老のオーロラソース つくねの甘酢あん 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 紅芯大根 たんぱく質9.7g カリウム353mg / リン150mg 333kcal / 1.8g	鶏肉のバター醤油 野菜と木耳の彩り炒め マカロニのクリーム煮 ほうれん草のごま和え 白菜漬け たんぱく質7.5g カリウム380mg / リン107mg 288kcal / 1.8g	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	野菜と肉団子のクリーム煮 うずら豆 ささげの胡麻和え 鶏さつま揚げ 大根としその実の漬物 たんぱく質9.6g カリウム484mg / リン152mg 333kcal / 1.5g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 ひじき煮 ほうれん草白和え 厚焼き玉子 (関東風) おかか佃煮 たんぱく質9.1g カリウム266mg / リン105mg 317kcal / 1.6g	かぼちゃコロッケ 干し海老入り卵の花 肉入り野菜炒め ツナマヨコーン たんぱく質9.4g カリウム339mg / リン93mg 318kcal / 1.3g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	
豚肉の南蛮漬け 高野豆腐と野菜の煮物 蓮根そぼろ おくらの胡麻和え 塩えんどう豆 たんぱく質9.5g カリウム330mg / リン141mg 286kcal / 1.3g	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	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 ヤングコーンとれんこんのコンソメあん 小松菜の和え物 たんぱく質8.0g カリウム468mg / リン139mg 311kcal / 1.5g	豚肉の黒酢炒め チキンボールトマトソース ポテトサラダ チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮 たんぱく質8.1g カリウム304mg / リン87mg 311kcal / 1.5g	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	チキンのトマト煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ お豆と昆布の煮物 いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん たんぱく質7.8g カリウム382mg / リン97mg 305kcal / 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
