

2025 年 11月



たんぱく・塩分調整食
昼食

※ 栄養価表示			1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)
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 /			ホキの南蛮漬け風 若布と干し海老の当座煮 味噌担々風春雨 (角一味噌) 厚焼き玉子 (関東風) 塩えんどう豆 たんぱく質8.3g カリウム312mg / リン117mg 292kcal / 1.7g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 ひじき煮 畑のお肉の旨煮 高菜ナムル 紅芯大根 たんぱく質8.6g カリウム375mg / リン110mg 286kcal / 1.9g	豚肉入り和風春雨 茄子と挽肉の味噌炒め 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ツナマヨコーン 胡瓜とアカモクの酢の物 たんぱく質9.6g カリウム289mg / リン116mg 342kcal / 1.5g	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 たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g
5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)	9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)
豚肉と白菜の豆板醤炒め 豆ひじき 豆腐干と野菜の中華和え 野菜のマリネ 刻みたくあん たんぱく質9.0g カリウム325mg / リン128mg 299kcal / 1.7g	肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し たんぱく質7.6g カリウム477mg / リン106mg 296kcal / 1.9g	海老のオーロラソース チンゲン菜と人参のお浸し マカロニのクリーム煮 ささみフライ (梅入り) 塩えんどう豆 たんぱく質9.3g カリウム290mg / リン109mg 331kcal / 1.8g	豚肉の黒酢炒め がんもと野菜の含め煮 つくねの甘酢あん おぐらの胡麻和え しば漬け たんぱく質9.0g カリウム281mg / リン126mg 308kcal / 1.8g	かぼちゃコロッケ いんげんのピーナッツ和え 出汁巻き玉子 豆サラダ 胡瓜漬け たんぱく質9.7g カリウム320mg / リン123mg 330kcal / 1.5g	アスパラと牛肉のオイスターソース 蓮根そぼろ ポテトとウインナー 高菜ナムル おかか佃煮 たんぱく質8.5g カリウム420mg / リン122mg 294kcal / 1.4g	麻婆茄子 高野豆腐と野菜の煮物 パンプキンサラダ うずら豆 紅芯大根 たんぱく質7.9g カリウム441mg / リン121mg 326kcal / 1.6g
12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)	16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)
鶏肉のバター醤油 干し海老入り卵の花 油の和肉とキャベツの黒酢炒め (角一味噌) 小松菜とちくわの煮浸し 白菜漬け たんぱく質9.4g カリウム481mg / リン132mg 298kcal / 1.7g	ホキの南蛮漬け風 カリフラワーとウインナーの煮物 大豆ちりめん 春雨と野菜のそぼろ炒め おかか生姜 たんぱく質9.0g カリウム293mg / リン125mg 288kcal / 1.5g	豚肉とキャベツの炒め煮 ミートボール(オニオンソース) 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 しば漬け たんぱく質10.0g カリウム414mg / リン129mg 254kcal / 1.8g	南瓜と鶏肉の揚げ煮 大根サラダ 香草パスタ 五目厚焼き玉子 キャロットラペ たんぱく質8.2g カリウム389mg / リン94mg 280kcal / 1.6g	豚肉のねりごまソース和え 野菜と木耳の彩り炒め 黒豆 小松菜の和え物 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質9.6g カリウム380mg / リン142mg 294kcal / 1.7g	牛肉の欧風ソース 高野豆腐の含め煮 さつま芋煮 いんげんのピーナッツ和え 桜でんぶ たんぱく質9.8g カリウム369mg / リン133mg 311kcal / 1.4g	豚肉のバターしょうゆ ひじき煮 大葉入り豆腐団子 ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 たんぱく質9.9g カリウム313mg / リン120mg 310kcal / 1.9g
19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)	23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)
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	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	ホキのクリーム煮 人参しりしり 切干大根煮 鶏さつま揚げ 広島菜漬け たんぱく質8.8g カリウム334mg / リン101mg 285kcal / 1.5g	鶏肉と野菜の中華風味 高野豆腐と野菜の煮物 大豆の甘煮 蓮根そぼろ 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質9.8g カリウム392mg / リン138mg 308kcal / 1.3g	豚肉の黒酢炒め 香草パスタ たこ入り豆腐しんじょう わさび菜おひたし しば漬け たんぱく質8.6g カリウム258mg / リン95mg 284kcal / 1.9g	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふわりナゲット たんぱく質9.4g カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 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
26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)	30 日 (日)		
炒り鶏 真狩村産人参のコロッケ 枝豆とコーンのカラフルマリネ 平麺ピーマン (大豆ミート入り) 胡瓜漬け たんぱく質7.5g カリウム338mg / リン97mg 309kcal / 1.6g	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 297kcal / 1.9g	鶏肉のスイートチリソース おくらと湯葉のお浸し ツナの梅風味パスタ 紅芯大根 たんぱく質7.7g カリウム324mg / リン96mg 289kcal / 1.6g	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	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 たんぱく質10.0g カリウム365mg / リン133mg 294kcal / 1.0g		

【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 11月

※ 栄養価表示			1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)
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 /			豚肉のねりごまソース和え ミートボール(オニオンソース) キャベツとさつま揚げの中華煮 うずら豆 胡瓜の生姜漬け たんぱく質9.5g カリウム416mg / リン135mg 309kcal / 1.6g	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 たんぱく質10.0g カリウム407mg / リン120mg 316kcal / 1.3g	牛肉の欧風ソース マカロニと果物のサラダ 小松菜のお浸し 鶏さつま揚げ 赤しそ大根 たんぱく質9.4g カリウム329mg / リン96mg 341kcal / 1.6g	南瓜と鶏肉の揚げ煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 黒豆 切干大根煮 胡瓜漬け たんぱく質8.2g カリウム405mg / リン112mg 289kcal / 1.6g
5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)	9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 おくらのおかか和え ナポリタン さつまいもの甘煮 木耳生姜 たんぱく質6.6g カリウム351mg / リン77mg 288kcal / 1.4g	炒り鶏 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 香草パスタ 人参しりしり あみ佃煮 たんぱく質6.9g カリウム249mg / リン78mg 284kcal / 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	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 たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	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9.6g カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	鶏肉と野菜の中華風味 ラタトゥイユ ひじき煮 ささがききんぴらごぼう 豚肉のしぐれ煮 たんぱく質8.4g カリウム329mg / リン101mg 311kcal / 1.5g	たらの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
12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)	16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)
豚ごぼう 切干大根煮 ツナマヨコーン 鶏さつま揚げ 広島菜漬け たんぱく質9.9g カリウム239mg / リン94mg 288kcal / 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	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 たんぱく質10.0g カリウム422mg / リン105mg 254kcal / 1.7g	野菜と肉団子のクリーム煮 豆ひじき 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜漬け たんぱく質9.5g カリウム493mg / リン149mg 280kcal / 1.6g	白身魚の野菜あんかけ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) じゃが芋とおからのサラダ おくらのおかか和え 塩えんどう豆 たんぱく質8.1g カリウム342mg / リン106mg 301kcal / 1.2g	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	かぼちゃコロッケ 鶏肉と春雨の中華和え ささがききんぴらごぼう スクランブルエッグ(人参) 胡瓜の生姜漬け たんぱく質9.2g カリウム270mg / リン103mg 332kcal / 1.6g
19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)	23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)
赤魚のトマト煮 キャベツの洋風煮 豆乳入りしっとり卵の花 うずら豆 紅芯大根 たんぱく質8.2g カリウム440mg / リン116mg 319kcal / 1.4g	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ささげの胡麻和え ポテトとウインナー ツナマヨコーン おかか昆布 たんぱく質9.5g カリウム379mg / リン110mg 299kcal / 1.6g	豚肉と野菜の生姜醤油 春雨と野菜のそぼろ炒め さつまいもの甘煮 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け たんぱく質6.1g カリウム367mg / リン85mg 288kcal / 1.5g	アスパラと牛肉のオイスターソース ラタトゥイユ マカロニサラダ 石布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) 塩えんどう豆 たんぱく質7.5g カリウム363mg / リン102mg 293kcal / 1.4g	鶏肉のバター醤油 豆腐と野菜のそぼろあん 花斗六豆 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 赤しそ大根 たんぱく質8.8g カリウム417mg / リン137mg 314kcal / 1.7g	豚肉とキャベツの炒め煮 高菜ナムル ペペロンチーノ 干し海老入り卵の花 赤ずいきの酢の物 たんぱく質7.1g カリウム416mg / リン80mg 303kcal / 1.7g	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
26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)	30 日 (日)		
豚肉と白菜の豆板醤炒め 豆ひじき 豆腐干と野菜の中華和え 大根とルッコラのサラダ ザーサイ炒め たんぱく質9.3g カリウム416mg / リン131mg 305kcal / 1.7g	麻婆茄子 チキンボールトマトソース いんげんのピーナッツ和え ほうれん草と人参の煮浸し 胡瓜の生姜漬け たんぱく質7.6g カリウム384mg / リン84mg 302kcal / 1.8g	白身魚の野菜あんかけ キャベツとさつま揚げの中華煮 パンプキンサラダ 大豆ちりめん しば漬け たんぱく質8.4g カリウム417mg / リン117mg 294kcal / 1.9g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 ミートボール(オニオンソース) ポテトとウインナー キャベツのマリネ あみ佃煮 たんぱく質9.4g カリウム353mg / リン101mg 310kcal / 1.6g	牛肉の欧風ソース 高野豆腐と野菜の煮物 マカロニのクリーム煮 ほうれん草のごま和え 刻みたくあん たんぱく質8.6g カリウム328mg / リン124mg 301kcal / 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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

