

2026 年 1 月

※ 栄養価表示				1 日 (木)	2 日 (金)	3 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 / ○.○g				豚肉のねりごまソース和え 筑前煮 なます 花斗六豆 広島菜漬け たんぱく質 7.9g カリウム 371mg / リン 119mg 291kcal / 1.3g	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 たんぱく質 9.2g カリウム 462mg / リン 129mg 305kcal / 1.8g	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
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
豚肉のバターしょうゆ 花野菜のポトフ 豆サラダ 人参しりしり 切り昆布煮 たんぱく質 8.5g カリウム 474mg / リン 122mg 285kcal / 1.6g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 畑のお肉の旨煮 豆乳入りしっとり卵の花 おくら胡麻和え 紅芯大根 たんぱく質 9.6g カリウム 423mg / リン 132mg 321kcal / 1.7g	ホキの南蛮漬け風 春雨と野菜のそぼろ炒め 小豆煮 ひじき煮 白菜漬け たんぱく質 7.3g カリウム 305mg / リン 103mg 301kcal / 1.8g	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 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 焼きそば 胡瓜の生姜漬け たんぱく質 7.6g カリウム 309mg / リン 98mg 343kcal / 1.9g	南瓜と鶏肉の揚げ煮 小松菜のお浸し ペペロンチーノ 厚焼き玉子 (関東風) 赤しそ大根 たんぱく質 8.0g カリウム 331mg / リン 102mg 294kcal / 1.7g	赤魚のトマト煮 キャベツの洋風煮 切干大根煮 花斗六豆 胡瓜漬け たんぱく質 8.0g カリウム 399mg / リン 111mg 285kcal / 1.4g	豚肉の黒酢炒め チンゲン菜と人参のお浸し ツナの梅風味パスタ 鶏さつま揚げ ゆず白菜 たんぱく質 8.6g カリウム 259mg / リン 89mg 294kcal / 1.6g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
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	麻婆茄子 たこ入り豆腐しんじょう さつまいもの甘煮 わさび菜おひたし 刻みたくあん たんぱく質 7.0g カリウム 389mg / リン 88mg 293kcal / 1.6g	かぼちゃコロッケ 高野豆腐の含め煮 お豆と昆布の煮物 おくらのおかか和え 肉味噌 (角一味味噌) たんぱく質 9.5g カリウム 343mg / リン 125mg 254kcal / 1.3g	鶏肉と野菜の中華風味 黒豆 マカロニサラダ 広島菜漬け たんぱく質 9.0g カリウム 412mg / リン 128mg 280kcal / 1.1g	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	豚肉の辛みそ炒め さがきごぼうと薩摩揚げの金平 香草パスタ 大豆ちりめん 白菜漬け たんぱく質 8.5g カリウム 267mg / リン 104mg 308kcal / 1.7g	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 たんぱく質 8.9g カリウム 467mg / リン 129mg 301kcal / 1.7g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
ホキの南蛮漬け風 ささげのお浸し 厚焼き玉子 (関東風) 高菜ナムル ザーサイ炒め たんぱく質 8.9g カリウム 339mg / リン 122mg 305kcal / 1.9g	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのこソテー 柚子大根 たんぱく質 8.0g カリウム 453mg / リン 118mg 306kcal / 1.5g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 いんげんのピーナッツ和え ナポリタン パンプキンサラダ 塩えんどう豆 たんぱく質 8.3g カリウム 335mg / リン 87mg 312kcal / 1.5g	豚肉と野菜の生姜醤油 味噌担々風春雨 (角一味味噌) ポテトとウインナー ツナマヨコーン しそ昆布 たんぱく質 8.1g カリウム 476mg / リン 113mg 298kcal / 1.7g	赤魚のトマト煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ マカロニと果物のサラダ 黒豆 しば漬け たんぱく質 9.7g カリウム 424mg / リン 129mg 333kcal / 1.7g	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	麻婆茄子 おかず豆 大根サラダ かにかま入り玉子 広島菜漬け たんぱく質 9.1g カリウム 475mg / リン 116mg 308kcal / 1.4g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
ホキのクリーム煮 ほうれん草と人参の煮浸し ささみフライ (梅入り) 味付いんげん あみ佃煮 たんぱく質 9.1g カリウム 347mg / リン 110mg 291kcal / 1.6g	豚肉と白菜の豆板醤炒め がんも野菜の含め煮 スクランブルエッグ (人参) 小豆煮 大根のしそ風味漬 たんぱく質 8.8g カリウム 285mg / リン 111mg 343kcal / 1.6g	チキンのトマト煮 干し海老入り卵の花 畑のお肉の旨煮 小松菜とちくわの煮浸し おかか生姜 たんぱく質 10.0g カリウム 428mg / リン 125mg 331kcal / 1.6g	かぼちゃコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 ひじき煮 大根とルッコラのサラダ 豚肉のしぐれ煮 たんぱく質 9.1g カリウム 285mg / リン 102mg 303kcal / 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	鶏肉のスイートチリソース 豚肉の生姜風味 蓮根そぼろ さがききんぴらごぼう しば漬け たんぱく質 9.3g カリウム 369mg / リン 112mg 286kcal / 1.9g	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

【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



2026 年 1 月

たんぱく・塩分調整食
夕食

※ 栄養価表示				1 日 (木)	2 日 (金)	3 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 / ○.○g				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	アスパラと牛肉のオイスターソース ほうれん草白和え 肉入り野菜炒め 赤ずいきの酢の物	鶏竜田の照り焼き 高野豆腐の含め煮 ささげのお浸し 黒豆 大根のしそ風味漬
				たんぱく質9.5g カリウム472mg / リン140mg 320kcal / 1.6g	たんぱく質8.3g カリウム422mg / リン105mg 291kcal / 1.5g	たんぱく質9.9g カリウム444mg / リン149mg 316kcal / 1.9g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
白身魚の野菜あんかけ 五目揚げ豆腐 カリフラワーとウィンナーの煮物 わさび菜おひたし あみ佃煮	海老のオーロラソース 豆腐干と野菜の中華和え マカロニのクリーム煮 大豆の甘煮 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	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 野菜と木耳の彩り炒め スクランブルエッグ (人参) 高菜ナムル 刻みたくあん	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	鶏肉のバター醤油 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て マカロニと果物のサラダ おくらと湯葉のお浸し キャロットラペ	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8.8g カリウム330mg / リン114mg 327kcal / 1.5g	たんぱく質9.1g カリウム358mg / リン134mg 310kcal / 1.9g	たんぱく質10.0g カリウム395mg / リン126mg 300kcal / 1.7g	たんぱく質8.7g カリウム272mg / リン88mg 315kcal / 1.7g	たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	たんぱく質9.0g カリウム337mg / リン108mg 335kcal / 1.7g	たんぱく質9.8g カリウム449mg / リン144mg 317kcal / 1.8g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
豚ごぼう ラタトゥイユ しゅうまい 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 塩えんどう豆	鶏肉のスイートチリソース キャベツとさつま揚げの中華煮 干し海老入り卵の花 ツナマヨコーン 赤ずいきの酢の物	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	豚肉のねりごまソース和え 春雨と野菜のそぼろ炒め ぐる煮 ささがきさんぴらごぼう しば漬け	牛肉の欧風ソース 枝豆とコーンのカラフルマリネ 出汁巻き玉子 小松菜の和え物 野沢菜入り大根の漬物	白身魚の野菜あんかけ 大根サラダ さつま芋煮 ほうれん草のごま和え おかか生姜	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9.2g カリウム368mg / リン114mg 341kcal / 1.5g	たんぱく質8.9g カリウム475mg / リン98mg 291kcal / 1.5g	たんぱく質9.8g カリウム368mg / リン123mg 254kcal / 1.1g	たんぱく質7.4g カリウム288mg / リン109mg 280kcal / 1.8g	たんぱく質9.8g カリウム338mg / リン141mg 321kcal / 1.7g	たんぱく質7.1g カリウム494mg / リン96mg 291kcal / 1.2g	たんぱく質9.6g カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 キャベツの洋風煮 豆乳入りしっとり卵の花 小豆煮 刻みたくあん	カレイのムニエル ペパロニ・チーズ、ほうれん草、人参、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	海老のオーロラソース 豆腐干と野菜の中華和え 蓮根そぼろ うずら豆 胡瓜漬け	鶏竜田の照り焼き おくらのおかか和え 豚肉の葱塩ソース 紅芯大根	豚肉の黒酢炒め お豆と昆布の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 鶏さつま揚げ 白菜漬け	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6.8g カリウム306mg / リン81mg 313kcal / 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8.3g カリウム349mg / リン134mg 297kcal / 1.7g	たんぱく質9.9g カリウム392mg / リン114mg 310kcal / 1.7g	たんぱく質9.7g カリウム367mg / リン112mg 285kcal / 1.4g	たんぱく質9.2g カリウム486mg / リン102mg 303kcal / 1.8g	たんぱく質9.9g カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
鶏肉のバター醤油 大根のそぼろあん 香草パスタ 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	アスパラと牛肉のオイスターソース 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) ポテトサラダ 塩えんどう豆	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	酢豚 菜の花のお浸し ポテトベーコン 春雨サラダ	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 花野菜のポトフ ツナの梅風味パスタ 一口照り焼きチキン 広島菜漬け	豚肉入り和風春雨 キャベツとさつま揚げの中華煮 しゅうまい いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮	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8.5g カリウム374mg / リン100mg 297kcal / 1.7g	たんぱく質7.3g カリウム415mg / リン97mg 289kcal / 1.5g	たんぱく質9.7g カリウム352mg / リン114mg 294kcal / 1.5g	たんぱく質8.3g カリウム416mg / リン109mg 294kcal / 1.4g	たんぱく質9.8g カリウム310mg / リン101mg 306kcal / 1.9g	たんぱく質7.2g カリウム270mg / リン94mg 318kcal / 1.6g	たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 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
