

2024年4月



たんぱく・塩分調整食 昼食

Table with 7 columns (days) and 10 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information (protein, calories, sodium). Row 28-30 includes a '※ 栄養価表示' section with callouts for 'エネルギー' and '食塩相当量'.

【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



2024年4月

高齢者専門宅配弁当



たんぱく・塩分調整食
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	鶏肉と野菜の中華風味 豆ひじき わさび菜おひたし 厚焼き玉子(関東風) あみ佃煮	豚肉入り和風春雨 豆腐干と野菜の中華和え さつまいもの甘煮 ささがききんぴらごぼう 野沢菜入り大根の漬物	鶏肉のスイートチリソース 黒豆 コールスローサラダ 胡瓜漬け	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) かぼちゃの田舎煮 高知県産しん唐のそぼろ味噌和え 刻みたくあん	豚肉の黒酢炒め しゅうまい ポテトとウインナー ほうれん草白和え ザーサイ炒め	赤魚のトマト煮 がんと野菜の含め煮 人参しりしり 焼きそば 塩えんどう豆
	たんぱく質8.9g カリウム366mg / リン121mg 294kcal / 1.2g	たんぱく質6.3g カリウム333mg / リン106mg 295kcal / 1.6g	たんぱく質8.6g カリウム449mg / リン118mg 301kcal / 1.3g	たんぱく質7.2g カリウム326mg / リン78mg 310kcal / 1.6g	たんぱく質8.0g カリウム383mg / リン105mg 332kcal / 1.4g	たんぱく質9.7g カリウム361mg / リン116mg 325kcal / 1.7g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
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 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 小松菜の和え物 赤しそ大根	カレイのムニエル ペロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参加ラッセ コロケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	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	豚肉入り和風春雨 大根サラダ 湯葉入りチンゲン菜 片口いわし浅焼き 胡瓜の生姜漬け	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	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 キャバツの洋風煮 ペロンチーノ パンピンクンサラダ 一口照り焼きチキン
たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質8.1g カリウム349mg / リン127mg 295kcal / 1.7g	たんぱく質10.0g カリウム407mg / リン120mg 316kcal / 1.3g	たんぱく質10.0g カリウム395mg / リン126mg 300kcal / 1.7g	たんぱく質8.9g カリウム381mg / リン152mg 287kcal / 1.9g	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279mg / リン95mg 329kcal / 1.9g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
豚肉とキャバツの炒め煮 鶏肉入り玉子とじ ツナマヨコーン ほうれん草と人参の煮浸し 紅芯大根	牛肉の欧風ソース 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 胡瓜漬け	鶏肉と野菜の中華風味 春雨と野菜のそぼろ炒め ひじき煮 おくらのおかか和え 刻みたくあん	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	豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根そぼろ あおさ入り玉子焼き 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮	たららのクリームソースがけ 玉ねぎ、キャバツ、人参、ブロッコリー 茄子の和風あんかけ ピーマンのバター醤油 パイナップル	アスパラと牛肉のオイスターソース つくねの甘酢あん ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮
たんぱく質9.4g カリウム343mg / リン107mg 285kcal / 1.5g	たんぱく質7.9g カリウム312mg / リン122mg 292kcal / 1.7g	たんぱく質6.7g カリウム297mg / リン94mg 292kcal / 1.8g	たんぱく質9.8g カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	たんぱく質10.0g カリウム307mg / リン128mg 318kcal / 1.7g	たんぱく質9.8g カリウム368mg / リン123mg 318kcal / 1.1g	たんぱく質9.0g カリウム397mg / リン119mg 307kcal / 1.9g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚肉の辛みそ炒め 豆腐干と野菜の中華和え 大豆ちりめん ささげのお浸し 白菜漬け	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	鶏肉のスイートチリソース 高野豆腐と野菜の煮物 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふんわりナゲット	ホキの南蛮漬け風 切干大根 ポテトとウインナー 高菜ナムル 昆布ちりめん	豚ごぼう 筍土佐煮 菜の花の辛子和え 出汁巻き玉子 若布と干し海老の当座煮	チキンのトマト煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 野菜のマリネ お豆と昆布の煮物 あみ佃煮
たんぱく質9.5g カリウム322mg / リン135mg 285kcal / 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9.5g カリウム338mg / リン132mg 288kcal / 1.6g	たんぱく質9.4g カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	たんぱく質7.2g カリウム494mg / リン120mg 289kcal / 1.7g	たんぱく質10.0g カリウム235mg / リン129mg 288kcal / 1.9g	たんぱく質7.8g カリウム361mg / リン103mg 304kcal / 1.7g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
野菜と肉団子のクリーム煮 ツナの梅風味パスタ うずら豆 キャバツと人参の炒め 胡瓜漬け	かぼちゃコロケ ラタトゥイユ 豚肉の生姜風味 野沢菜入り大根の漬物	麻婆茄子 キャバツとさつま揚げの中華煮 豆ひじき ささがききんぴらごぼう しば漬け	おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡しできます!			
たんぱく質7.9g カリウム407mg / リン126mg 325kcal / 1.5g	たんぱく質9.2g カリウム359mg / リン92mg 304kcal / 1.5g	たんぱく質6.8g カリウム331mg / リン91mg 284kcal / 1.8g	エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g			

[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

