



| | | | |
|---------|---|---|---|
| 1 木 | ぶり煮付け なます、筑前煮、花斗六豆、広島菜漬け、おくらとひじきの和え物 エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 10.9 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 661 mg 食塩相当量 : 1.7 g | 17 土 | あじみりん焼き なます、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、若布と干し海老の当座煮、鶏そぼろ、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー : 536 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂 質 : 6.1 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 729 mg 食塩相当量 : 1.9 g |
| 2 金 | 牛肉と野菜のオイスターソース 小松菜の和え物、出汁巻き玉子、若布と干し海老の当座煮、桜でんぶ、野菜のおろし南蛮 エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 88.7 g ナトリウム : 1025 mg 食塩相当量 : 2.6 g | 18 日 | 茄子と大豆ミートのカレー風味 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、牛肉の甘辛焼き エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 92.2 g ナトリウム : 1127 mg 食塩相当量 : 2.9 g |
| 3 土 | マス塩焼き さつまいもの甘煮、白菜と青菜のそぼろあんかけ、ささがききんぴらごぼう、胡瓜漬け、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 1012 mg 食塩相当量 : 2.6 g | 19 月 | 豚肉と木耳の中華旨煮 ミートボール（柚子おろし）、白菜と青菜のそぼろあんかけ、おくらと湯葉のお浸し、胡瓜の生姜漬け、さつまいもとリン エネルギー : 532 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 7.7 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 986 mg 食塩相当量 : 2.5 g |
| 4 日 | つくね（くわい入） 豆サラダ、花野菜のポトフ、人参しりしり、切り昆布煮、ほうれん草ナムル エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 9.5 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 984 mg 食塩相当量 : 2.5 g | 20 火 | ふんわり豆腐ハンバーグ パンプキンサラダ、肉入り野菜炒め、いんげんのピーナッツ和え、塩えんどう豆、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー : 626 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 1066 mg 食塩相当量 : 2.7 g |
| 5 月 | シラフライ 豆乳入りしっとり卵の花、畑のお肉の旨煮、おくらの胡麻和え、紅芯大根、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 18.9 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 867 mg 食塩相当量 : 2.2 g | 21 水 | カツオ竜田揚げ 味噌担々風春雨（角一味噌）、ポテトとウインナー、ツナマヨコーン、しそ昆布、和風とろとろ玉子 エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 11.4 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 749 mg 食塩相当量 : 1.9 g |
| 6 火 | 若鶏の照焼き ひじき煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、小豆煮、白菜漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 554 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 8.2 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 801 mg 食塩相当量 : 2 g | 22 木 | 鶏肉と蓮根のチリソース マカロニと果物のサラダ、ブロッコリーのカニカマあんかけ、黒豆、しば漬け、小松菜の和え物 エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 10.7 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 837 mg 食塩相当量 : 2.1 g |
| 7 水 | いわし山椒煮 焼きそば、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、枝豆とコーンのカラフルマリネ、胡瓜の生姜漬け、牛肉アスパラのオイス エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 908 mg 食塩相当量 : 2.3 g | 23 金 | ☆多銀だらの西京焼き☆ 里芋しんじょう、彩りひじき煮、焼き湯葉巻き、ほうれん草の干しえび和え、刻みたくあん エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 24.9 g 脂 質 : 19.9 g 炭水化物 : 90.5 g ナトリウム : 1033 mg 食塩相当量 : 2.6 g |
| 8 木 | デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ、厚焼き玉子（関東風）、小松菜のお浸し、赤しそ大根、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え エネルギー : 630 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 15.8 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 1065 mg 食塩相当量 : 2.7 g | 24 土 | 厚揚げと豚肉の中華仕立て おかず豆、大根サラダ、かにかま入り玉子、広島菜漬け、いかにんじん エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 895 mg 食塩相当量 : 2.3 g |
| 9 金 | さわら塩焼き 切干大根煮、キャベツの洋風煮、花斗六豆、胡瓜漬け、チンジャオロース エネルギー : 537 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂 質 : 9.8 g 炭水化物 : 90.3 g ナトリウム : 673 mg 食塩相当量 : 1.7 g | 25 日 | いわしかつお節煮 ほうれん草と人参の煮浸し、ささみフライ（梅入り）、青森県産長芋と胡瓜の和え物、あみ佃煮、茄子とピーマンの煮浸 エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 796 mg 食塩相当量 : 2 g |
| 10 土 | 麻婆豆腐 ツナの梅風味パスタ、鶏さつま揚げ、チンゲン菜と人参のお浸し、ゆず白菜、ニラ入り玉子 エネルギー : 587 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 931 mg 食塩相当量 : 2.4 g | 26 月 | チキンミートローフ スクランブルエッグ（人参）、がんもと野菜の含め煮、小豆煮、大根のしそ風味漬、平麺ビーフン（大豆ミート入り） エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 97 g ナトリウム : 845 mg 食塩相当量 : 2.1 g |
| 11 日 | 白身フライ ふさと油揚げの田舎煮、鶏肉と春雨の中華和え、うずら豆、青しそ漬け、豚肉の生姜風味 エネルギー : 633 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 15.2 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 841 mg 食塩相当量 : 2.1 g | 27 火 | 気仙沼産マグロカツ 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、おくらの胡麻和え エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 105.6 g ナトリウム : 885 mg 食塩相当量 : 2.2 g |
| 12 月 | 鶏肉とぶなしめじの和風醤油 さつまいもの甘煮、たこ入り豆腐しんじょう、わさび菜おひたし、刻みたくあん、根菜の香味炒め エネルギー : 547 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 6.8 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 997 mg 食塩相当量 : 2.5 g | 28 水 | 鶏肉の二色巻き ひじき煮、高野豆腐と野菜の煮物、大根とルッコラのサラダ、豚肉のしぐれ煮、かぶの湯葉あんかけ エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 1055 mg 食塩相当量 : 2.7 g |
| 13 火 | にしんみぞれ煮 お豆と昆布の煮物、高野豆腐の含め煮、おくらのおかか和え、肉味噌（角一味噌）、野菜のマリネ エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 731 mg 食塩相当量 : 1.9 g | 29 木 | ホッケ塩焼き ミートボール（オニオンソース）、キャベツの洋風煮、おくらのおかか和え、刻みたくあん、豚肉と玉ねぎの味噌仕立て エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 8.9 g 炭水化物 : 87.5 g ナトリウム : 832 mg 食塩相当量 : 2.1 g |
| 14 水 | 豚肉のトマトソース マカロニサラダ、ロールキャベツ、黒豆、広島菜漬け、ささげの胡麻和え エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 10.9 g 炭水化物 : 95.3 g ナトリウム : 605 mg 食塩相当量 : 1.5 g | 30 金 | 豚肉の生姜風味 蓮根そぼろ、鶏肉入り玉子とじ、ささがききんぴらごぼう、しば漬け、牛肉アスパラのオイスターソース エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 91.8 g ナトリウム : 1034 mg 食塩相当量 : 2.6 g |
| 15 木 | メバル煮付け かばちの田舎煮、野菜と木耳の彩り炒め、鶏レバー煮、あみ佃煮、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 91.8 g ナトリウム : 787 mg 食塩相当量 : 2 g | 31 土 | さばバター醤油炙り焼き さつま芋煮、チキンボールトマトソース、ほうれん草のごま和え、切り昆布煮、厚揚げのきのこあんかけ エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 665 mg 食塩相当量 : 1.7 g |
| 16 金 | 大葉香るささみカツ 香草パスタ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、大豆ちりめん、白菜漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 861 mg 食塩相当量 : 2.2 g | ●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。 | |



| | | |
|---------|---|--|
| 1 木 | 豚肉豆腐 湯葉入りチンゲン菜、ブロッコリーのカニカマあんかけ、片口いわし浅炊き、くるみ味噌、野菜のマリネ | エネルギー : 541 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 8.9 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 871 mg 食塩相当量 : 2.2 g |
| | | |
| 2 金 | 赤魚白醤油風味焼き お豆と昆布の煮物、肉入り野菜炒め、ほうれん草白和え、赤ずいきの酢の物、ジャーマンポテト | エネルギー : 555 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂 質 : 10.1 g 炭水化物 : 91.9 g ナトリウム : 611 mg 食塩相当量 : 1.6 g |
| | | |
| 3 土 | 鶏肉としろ菜の旨煮 ささげのお浸し、高野豆腐の含め煮、黒豆、大根のしそ風味漬、中華春雨 | エネルギー : 538 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 6.7 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 1055 mg 食塩相当量 : 2.7 g |
| | | |
| 4 日 | あじ西京焼き カリフラワーとウインナーの煮物、五目揚げ豆腐、わさび菜おひたし、あみ佃煮、かぼちゃの田舎煮 | エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 13.9 g 炭水化物 : 90.2 g ナトリウム : 653 mg 食塩相当量 : 1.7 g |
| | | |
| 5 月 | プレーンオムレツ マカロニのクリーム煮、豆腐干と野菜の中華和え、大豆の甘煮、しば漬け、とりごぼう | エネルギー : 593 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 11.1 g 炭水化物 : 100.9 g ナトリウム : 1087 mg 食塩相当量 : 2.8 g |
| | | |
| 6 火 | メバル塩焼き ミートボール(オニオンソース)、大根サラダ、青森県産長芋と胡瓜の和え物、広島菜漬け、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 | エネルギー : 596 kcal たんぱく質 : 25.2 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 88.8 g ナトリウム : 751 mg 食塩相当量 : 1.9 g |
| | | |
| 7 水 | 鶏肉と茄子の黒酢あん スクランブルエッグ(人参)、野菜と木耳の彩り炒め、高菜ナムル、刻みたくあん、さつまいもの蜜がけ | エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 13.7 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 674 mg 食塩相当量 : 1.7 g |
| | | |
| 8 木 | 気仙沼産カツオカツ おかず豆、高野豆腐と野菜の煮物、胡瓜とツナの酢の物、鶏そぼろ、ほうれん草と人参の煮浸し | エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 98.8 g ナトリウム : 802 mg 食塩相当量 : 2 g |
| | | |
| 9 金 | 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て マカロニと果物のサラダ、チキンボールトマトソース、おくらと湯葉のお浸し、キャロットラペ、ブロッコリーとコーン | エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.4 g |
| | | |
| 10 土 | 若鶏のカレー焼き 蓮根そぼろ、ポテトとウインナー、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、野菜のおろし南蛮 | エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 10.6 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 635 mg 食塩相当量 : 1.6 g |
| | | |
| 11 日 | 豚肉とがんもの含め煮 しゅうまい、ラタトゥイユ、高知県産しし唐のそぼろ味噌和え、塩えんどう豆、小松菜とじゃこのお浸し | エネルギー : 579 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 96.8 g ナトリウム : 746 mg 食塩相当量 : 1.9 g |
| | | |
| 12 月 | サーモンバーグ 干し海老入り卵の花、キャベツとさつまいも揚げの中華煮、ツナマヨコーン、赤ずいきの酢の物、牛ごぼう | エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 101.6 g ナトリウム : 999 mg 食塩相当量 : 2.5 g |
| | | |
| 13 火 | 牛すき焼き風コロッケ 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、鶏肉入り玉子とじ、ちりめんじゃこの佃煮、大根のしそ風味漬、ほうれん草と油揚げ | エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 916 mg 食塩相当量 : 2.3 g |
| | | |
| 14 水 | ぶり照焼 ぐる煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、ささがききんぴらごぼう、しば漬け、鶏肉のあっさり中華味 | エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 849 mg 食塩相当量 : 2.2 g |
| | | |
| 15 木 | 厚揚げの塩そぼろあん 小松菜の和え物、出汁巻き玉子、枝豆とコーンのカラフルマリネ、野沢菜入り大根の漬物、花野菜のポトフ | エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 87.4 g ナトリウム : 939 mg 食塩相当量 : 2.4 g |
| | | |
| 16 金 | いわし紀州煮 さつま芋煮、大根サラダ、ほうれん草のごま和え、おかか生姜、かぶの湯葉あんかけ | エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 722 mg 食塩相当量 : 1.8 g |
| | | |
| 17 土 | トマトソースハンバーグ 豆ひじき、がんもと野菜の含め煮、人参しりしり、青しそ漬、ジャーマンポテト | エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 100.6 g ナトリウム : 984 mg 食塩相当量 : 2.5 g |
| | | |
| 18 日 | さば塩焼き 豆乳入りしっとり卵の花、キャベツの洋風煮、小豆煮、刻みたくあん、ツナとほうれん草の和え物 | エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 691 mg 食塩相当量 : 1.8 g |
| | | |
| 19 月 | 鶏ごぼうフライ 切干大根煮、高野豆腐とセロリの和風トマト煮、小松菜とちくわの煮浸し、おかか昆布、豆サラダ | エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 922 mg 食塩相当量 : 2.3 g |
| | | |
| 20 火 | スケソウダラ煮付け 蓮根そぼろ、豆腐干と野菜の中華和え、うずら豆、胡瓜漬、合鴨スモーク | エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 94.3 g ナトリウム : 771 mg 食塩相当量 : 2 g |
| | | |
| 21 水 | 豚肉の葱塩ソース 野菜しんじょう、豆腐と野菜のそぼろあん、おくらのおかか和え、紅芯大根、牛ごぼう | エネルギー : 546 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 93.4 g ナトリウム : 1037 mg 食塩相当量 : 2.6 g |
| | | |
| 22 木 | にしん甘辛煮 お豆と昆布の煮物、鶏さつま揚げ、チンゲン菜と人参のお浸し、白菜漬、豚肉の生姜風味 | エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 898 mg 食塩相当量 : 2.3 g |
| | | |
| 23 金 | 和風おろしソースハンバーグ ささげの胡麻和え、ラタトゥイユ、花斗六豆、高菜ちりめん、カリフラワーサラダ | エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 856 mg 食塩相当量 : 2.2 g |
| | | |
| 24 土 | 黄金カレー唐揚げ さつまいもの甘煮、野菜と木耳の彩り炒め、わさび菜おひたし、赤ずいきの酢の物、ふきと油揚げの田舎煮 | エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 9.3 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 732 mg 食塩相当量 : 1.9 g |
| | | |
| 25 日 | 炭火焼き鳥 香草パスタ、大根のそぼろあん、五目厚焼き玉子、切り昆布煮、青梗菜の青海苔入り煮浸し | エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 832 mg 食塩相当量 : 2.1 g |
| | | |
| 26 月 | あじ塩焼き ポテトサラダ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)、塩えんどう豆、チンジャオ | エネルギー : 552 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 93.6 g ナトリウム : 681 mg 食塩相当量 : 1.7 g |
| | | |
| 27 火 | 豚大根 つくねの甘酢あん、野菜とウインナーの炒め物、人参しりしり、昆布ちりめん、さつまいもとリンゴの甘煮 | エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 11.1 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 867 mg 食塩相当量 : 2.2 g |
| | | |
| 28 水 | 麻婆茄子(角一味噌) 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、鶏肉と春雨の中華和え、大豆の甘煮、胡瓜とアカモクの酢の物、ほうれん草ナムル | エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 94.1 g ナトリウム : 838 mg 食塩相当量 : 2.1 g |
| | | |
| 29 木 | メンチカツ ツナの梅風味パスタ、花野菜のポトフ、一口照り焼きチキン、広島菜漬、野菜のマリネ | エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 106.7 g ナトリウム : 881 mg 食塩相当量 : 2.2 g |
| | | |
| 30 金 | 白身魚南蛮漬け しゅうまい、キャベツとさつま揚げの中華煮、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、がめ煮 | エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 99.5 g ナトリウム : 801 mg 食塩相当量 : 2 g |
| | | |
| 31 土 | チキンと野菜のガーリック風味 切干大根煮、厚焼き玉子(関東風)、ちりめんじゃこの佃煮、白菜漬、茄子とピーマンの煮浸し | エネルギー : 542 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 89.8 g ナトリウム : 855 mg 食塩相当量 : 2.2 g |
| | | |

●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。
●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。

宅配クック123鎌倉・逗子店

0467-31-5080



1月 "育み" メニュー



| | | | |
|---------|--|---|--|
| 1 木 | さば煮付け 高野豆腐と野菜の煮物、なます、広島菜漬け、花斗六豆 | 17 土 | にしん甘辛煮 回鍋肉、なます、鶏そぼろ、若布と干し海老の当座煮 |
| | エネルギー : 759 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂 質 : 26.6 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 685 mg 食塩相当量 : 1.7399 g | | エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 899 mg 食塩相当量 : 2.28346 g |
| 2 金 | 牛肉のオイスターソース 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ、小松菜の和え物、桜でんぶ、若布と干し海老の当座煮 | 18 日 | 鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 大粒海鮮焼売、ささげのお浸し、ザーサイ炒め、高菜ナムル |
| | エネルギー : 929 kcal たんぱく質 : 16.7 g 脂 質 : 20.8 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 1231 mg 食塩相当量 : 3.16274 g | | エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 23 g 脂 質 : 20.4 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 1022 mg 食塩相当量 : 2.59588 g |
| 3 土 | 豚肉の黒酢あん ビーフン、さつまいもの甘煮、胡瓜漬け、ささがききんぴらごぼう | 19 月 | 肉じゃが カリフラワーサラダ、ミートボール(柚子おろし)、胡瓜の生姜漬け、おくらと湯葉のお浸し |
| | エネルギー : 694 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 115.1 g ナトリウム : 1247 mg 食塩相当量 : 3.16738 g | | エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 17.2 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 1017 mg 食塩相当量 : 2.58318 g |
| 4 日 | スケソウダラ煮付け 鶏肉のみぞれ煮、豆サラダ、切り昆布煮、人参しりしり | 20 火 | メバル煮付け キャベツとさつま揚げの中華煮、パンプキンサラダ、塩えんどう豆、いんげんのピーナッツ和え |
| | エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 31.4 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 90.9 g ナトリウム : 887 mg 食塩相当量 : 2.25298 g | | エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 10 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 976 mg 食塩相当量 : 2.47904 g |
| 5 月 | 豚肉とアスパラの塩ダレソース パンプキンサラダ、豆乳入りしつとり卵の花、紅芯大根、おくらの胡麻和え | 21 水 | ミルフィーユカツ 高野豆腐と野菜の煮物、味噌担々風春雨(角一味噌)、しそ昆布、ツナマヨコーン |
| | エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 16.6 g 脂 質 : 15.4 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 1086 mg 食塩相当量 : 2.75844 g | | エネルギー : 674 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂 質 : 18 g 炭水化物 : 105.3 g ナトリウム : 1119 mg 食塩相当量 : 2.84226 g |
| 6 火 | 鶏肉のカレーソース ブロッコリーのカニカマあんかけ、ひじき煮、白菜漬け、小豆煮 | 22 木 | ミートオムレツ 花野菜のボトフ、マカロニと果物のサラダ、しば漬け、黒豆 |
| | エネルギー : 679 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂 質 : 17.9 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 921 mg 食塩相当量 : 2.33934 g | | エネルギー : 711 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 22.5 g 炭水化物 : 99.4 g ナトリウム : 1050 mg 食塩相当量 : 2.667 g |
| 7 水 | 大きな海老フライ ちんげん菜とちくわの胡麻和え、焼きそば、胡瓜の生姜漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ | 23 金 | ☆多銀だらの西京焼き☆多 里芋しんじょう、彩りひじき煮、刻みたくあん、焼き湯葉巻き |
| | エネルギー : 705 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 19.5 g 炭水化物 : 110.8 g ナトリウム : 1122 mg 食塩相当量 : 2.84988 g | | エネルギー : 729 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 26.7 g 炭水化物 : 91.2 g ナトリウム : 1114 mg 食塩相当量 : 2.82956 g |
| 8 木 | 鶏唐揚げの香味ソース マロニー中華風、ポテトサラダ、赤しそ大根、小松菜のお浸し | 24 土 | 豚肉炙り焼き 春雨と野菜のそぼろ炒め、おかず豆、広島菜漬け、かにかま入り玉子 |
| | エネルギー : 630 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 948 mg 食塩相当量 : 2.40792 g | | エネルギー : 656 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 18.4 g 炭水化物 : 95.8 g ナトリウム : 1137 mg 食塩相当量 : 2.88798 g |
| 9 金 | 豚ロース生姜焼き 厚揚げのそぼろあん、切干大根煮、胡瓜漬け、花斗六豆 | 25 日 | ぶり煮付け 鶏肉の黒酢風味、ほうれん草と人参の煮浸し、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物 |
| | エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 24.9 g 脂 質 : 13.9 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 940 mg 食塩相当量 : 2.3876 g | | エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 16.8 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 718 mg 食塩相当量 : 1.82372 g |
| 10 土 | デミグラスソースハンバーグ 出汁巻き玉子、ツナの梅風味パスタ、ゆず白菜、チンゲン菜と人参のお浸し | 26 月 | 麻婆茄子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、スクランブルエッグ(人参)、大根のしそ風味漬、小豆煮 |
| | エネルギー : 697 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂 質 : 19.3 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 1292 mg 食塩相当量 : 3.28168 g | | エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 17 g 炭水化物 : 101.9 g ナトリウム : 1090 mg 食塩相当量 : 2.7686 g |
| 11 日 | ゴロツとイカメンチ 小松菜とじゃこのお浸し、ふきと油揚げの田舎煮、青しそ漬け、うずら豆 | 27 火 | 白身フライ&鶏ごぼうフライ ふきと油揚げの田舎煮、干し海老入り卵の花、おかか生姜、小松菜とちくわの煮浸し |
| | エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 15.2 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 726 mg 食塩相当量 : 1.84404 g | | エネルギー : 750 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 23.5 g 炭水化物 : 108.9 g ナトリウム : 1024 mg 食塩相当量 : 2.60096 g |
| 12 月 | さわら塩焼 根菜の香味炒め、さつまいもの甘煮、刻みたくあん、わさび菜おひたし | 28 水 | 炙りチキンのトマトソース ブロッコリーとコーンの和え物、ひじき煮、豚肉のしぐれ煮、大根とルッコラのサラダ |
| | エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 27.4 g 脂 質 : 11.3 g 炭水化物 : 96.4 g ナトリウム : 878 mg 食塩相当量 : 2.23012 g | | エネルギー : 651 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 17.7 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 1017 mg 食塩相当量 : 2.58318 g |
| 13 火 | 牛焼肉 茄子とピーマンの煮浸し、お豆と昆布の煮物、肉味噌(角一味噌)、おくらのおかか和え | 29 木 | さば味噌煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ、ミートボール(オニオンソース)、刻みたくあん、おくらのおかか和え |
| | エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 21.6 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 944 mg 食塩相当量 : 2.39776 g | | エネルギー : 750 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂 質 : 27.2 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 1131 mg 食塩相当量 : 2.87274 g |
| 14 水 | 麻婆豆腐 肉入り野菜炒め、マカロニサラダ、広島菜漬け、黒豆 | 30 金 | 和風おろしソースハンバーグ 出汁巻き玉子、蓮根そぼろ、しば漬け、ささがききんぴらごぼう |
| | エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 927 mg 食塩相当量 : 2.35458 g | | エネルギー : 649 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 101.7 g ナトリウム : 1316 mg 食塩相当量 : 3.34264 g |
| 15 木 | 豚ロースのオニオンソース 大葉入り豆腐団子、かぼちゃの田舎煮、あみ佃煮、鶏レバー煮 | 31 土 | 鶏肉のデミグラスソース キャベツとカニカマのサラダ、さつま芋煮、切り昆布煮、ほうれん草のごま和え |
| | エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 26.1 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 97.9 g ナトリウム : 1158 mg 食塩相当量 : 2.94132 g | | エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 16.1 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 947 mg 食塩相当量 : 2.40538 g |
| 16 金 | サーモンフライ&ささみチーズフライ ブロッコリーのカニカマあんかけ、香草パスタ、白菜漬け、大豆ちりめん | <p>●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。</p> <p>宅配クック123鎌倉・逗子店 ☎0467-31-5080</p> | |
| | エネルギー : 738 kcal たんぱく質 : 24.6 g 脂 質 : 19.8 g 炭水化物 : 114.2 g ナトリウム : 1131 mg 食塩相当量 : 2.87274 g | | |



| | | |
|---------|--|---|
| 1 木 | 鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とペンネのケチャップ炒め、湯葉入りチンゲン菜、くるみ味噌、片口いわし浅焼き | エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 1057 mg 食塩相当量 : 2.6847g |
| | | |
| 2 金 | あじみりん焼き かぼちゃの田舎煮、お豆と昆布の煮物、赤ずいきの酢の物、ほうれん草白和え | エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 30.7 g 脂 質 : 10.6 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 578 mg 食塩相当量 : 1.46812g |
| | | |
| 3 土 | 鶏肉のデミグラスソース 厚焼き玉子（関東風）、ささげのお浸し、大根のしそ風味漬、黒豆 | エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 1036 mg 食塩相当量 : 2.63144g |
| | | |
| 4 日 | ミルフィーユカツ キャベツとさつま揚げの中華煮、カリフラワーとウインナーの煮物、あみ佃煮、わさび菜おひたし | エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 16.9 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 1059 mg 食塩相当量 : 2.68986g |
| | | |
| 5 月 | ナガメバルのトマト煮 ツナとほうれん草の和え物、マカロニのクリーム煮、しば漬け、大豆の甘煮 | エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 28.2 g 脂 質 : 11.9 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 1224 mg 食塩相当量 : 3.10896g |
| | | |
| 6 火 | 豚角煮 きのこ入金平牛蒡炒め、ミートボール（オニオンソース）、広島菜漬け、青森県産長芋と胡瓜の和え物 | エネルギー : 677 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 23.9 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 834 mg 食塩相当量 : 2.11836g |
| | | |
| 7 水 | 麻婆茄子 おさかなハンバーグ、スクランブルエッグ（人参）、刻みたくあん、高菜ナムル | エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 16.4 g 脂 質 : 17 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 1149 mg 食塩相当量 : 2.91846g |
| | | |
| 8 木 | 銀ひらす照り焼き 高野豆腐の含め煮、おかず豆、鶏そぼろ、胡瓜とツナの酢の物 | エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 31.1 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 91.1 g ナトリウム : 845 mg 食塩相当量 : 2.1463g |
| | | |
| 9 金 | 鶏肉ときのこのガーリックソテー さつまいもの蜜がけ、マカロニと果物のサラダ、キャロットラペ、おくらと湯葉のお浸し | エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 104.4 g ナトリウム : 820 mg 食塩相当量 : 2.0828g |
| | | |
| 10 土 | いわし山椒煮 野菜と豚肉の炊き合わせ、蓮根そぼろ、あみ佃煮、いんげんのピーナッツ和え | エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 24 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 867 mg 食塩相当量 : 2.20218g |
| | | |
| 11 日 | 豚肉炙り焼き 大根サラダ、しゅうまい、塩えんどう豆、高知県産しし唐のそぼろ味噌和え | エネルギー : 668 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 1026 mg 食塩相当量 : 2.60604g |
| | | |
| 12 月 | ミートオムレツ 筑前煮、干し海老入り卵の花、赤ずいきの酢の物、ツナマヨコーン | エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 92.3 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.16662g |
| | | |
| 13 火 | 鶏肉とザーサイのメンチカツ ささげの胡麻和え、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、大根のしそ風味漬、ちりめんじゃこの佃煮 | エネルギー : 678 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 21 g 炭水化物 : 101.3 g ナトリウム : 1124 mg 食塩相当量 : 2.85496g |
| | | |
| 14 水 | ぶり照焼き 白菜と青菜のそぼろあんかけ、ぐる煮、しば漬け、ささがききんぴらごぼう | エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 942 mg 食塩相当量 : 2.39268g |
| | | |
| 15 木 | 牛肉のカレーソース ビーフン、小松菜の和え物、野沢菜入り大根の漬物、枝豆とコーンのカラフルマリネ | エネルギー : 750 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 27.6 g 炭水化物 : 100.7 g ナトリウム : 1117 mg 食塩相当量 : 2.83718g |
| | | |
| 16 金 | ネギ塩豚焼肉 野菜のおろし南蛮、さつま芋煮、おさかな生姜、ほうれん草のごま和え | エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 16.9 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 102.6 g ナトリウム : 950 mg 食塩相当量 : 2.413g |
| | | |
| 17 土 | トマトソースハンバーグ ポテトとウインナー、豆ひじき、青しそ漬け、人参しりしり | エネルギー : 684 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 108.6 g ナトリウム : 1220 mg 食塩相当量 : 3.0988g |
| | | |
| 18 日 | あじ西京焼き 鶏肉と春雨の中華和え、豆乳入りしつとり卵の花、刻みたくあん、小豆煮 | エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 28.1 g 脂 質 : 11.3 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 831 mg 食塩相当量 : 2.11074g |
| | | |
| 19 月 | 海老フライ&唐揚げ ラタトゥイユ、切干大根煮、おさかな昆布、小松菜とちくわの煮浸し | エネルギー : 705 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 23.3 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 922 mg 食塩相当量 : 2.34188g |
| | | |
| 20 火 | 豚肉の黒酢あん おさかなハンバーグ、蓮根そぼろ、胡瓜漬け、うずら豆 | エネルギー : 693 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 112.2 g ナトリウム : 1245 mg 食塩相当量 : 3.1623g |
| | | |
| 21 水 | 鶏つくね焼き（金平入り） さつまいもとリンゴの甘煮、野菜しんじょう、紅芯大根、おくらのおさかな和え | エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 113.2 g ナトリウム : 1274 mg 食塩相当量 : 3.23596g |
| | | |
| 22 木 | 豚肉ときのこの生姜醤油炒め 焼ギョーザ、お豆と昆布の煮物、白菜漬け、チンゲン菜と人参のお浸し | エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 101 g ナトリウム : 1089 mg 食塩相当量 : 2.76606g |
| | | |
| 23 金 | 鶏肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物、ささげの胡麻和え、高菜ちりめん、花斗六豆 | エネルギー : 719 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂 質 : 20.8 g 炭水化物 : 103.4 g ナトリウム : 939 mg 食塩相当量 : 2.38506g |
| | | |
| 24 土 | ヒレカツ 高野豆腐の含め煮、さつまいもの甘煮、赤ずいきの酢の物、わさび菜おひたし | エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 15.2 g 炭水化物 : 109.3 g ナトリウム : 796 mg 食塩相当量 : 2.02184g |
| | | |
| 25 日 | 牛肉のオイスターソース 小松菜とツナの煮浸し、香草パスタ、切り昆布煮、五目厚焼き玉子 | エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 20 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 1012 mg 食塩相当量 : 2.57048g |
| | | |
| 26 月 | 鶏肉の柚子おろし 野菜とペンネのケチャップ炒め、ポテトサラダ、塩えんどう豆、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） | エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 19 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 847 mg 食塩相当量 : 2.15138g |
| | | |
| 27 火 | 赤魚白醤油風味焼き 肉入り野菜炒め、つくねの甘酢あん、昆布ちりめん、人参しりしり | エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 30.3 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 88.6 g ナトリウム : 735 mg 食塩相当量 : 1.8669g |
| | | |
| 28 水 | 豚肉とアスパラの塩ダレソース 蓮根練り胡麻ドレッシング、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、胡瓜とアカモクの酢の物、大豆の甘煮 | エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 929 mg 食塩相当量 : 2.35966g |
| | | |
| 29 木 | ミルフィーユカツ カリフラワーサラダ、ツナの梅風味パスタ、広島菜漬け、一口照り焼きチキン | エネルギー : 717 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 22 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 1034 mg 食塩相当量 : 2.62636g |
| | | |
| 30 金 | にしん甘辛煮 マロニー中華風、しゅうまい、あみ佃煮、いんげんのピーナッツ和え | エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 802 mg 食塩相当量 : 2.03708g |
| | | |
| 31 土 | 豚ロース生姜焼き 厚揚げのそぼろあん、切干大根煮、白菜漬け、ちりめんじゃこの佃煮 | エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 25 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 91.8 g ナトリウム : 957 mg 食塩相当量 : 2.43078g |
| | | |

●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。
●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。

宅配クック123鎌倉・逗子店

☎0467-31-5080