

宅配クック123鎌倉・逗子店 ☎0467-31-5080

**☎0467-31-5080**





# 2月“育み”メニュー



1 日	<b>大きな海老フライ</b> 牛肉と野菜の洋風煮、マカロニのクリーム煮、大根のしそ風味漬、ツナマヨコーン	エネルギー : 713 kcal	たんぱく質 : 21.2 g	脂 質 : 23.4 g	炭水化物 : 102.1 g	ナトリウム : 1052 mg	食塩相当量 : 2.67208 g
2 月	<b>ネギ塩豚焼肉</b> ビーフン、豆乳入りしっとり卵の花、胡瓜漬、わさび菜おひたし	エネルギー : 672 kcal	たんぱく質 : 19.3 g	脂 質 : 20 g	炭水化物 : 99.1 g	ナトリウム : 1144 mg	食塩相当量 : 2.90576 g
3 火	<b>鶏肉ときのこのガーリックソテー</b> ラタトゥイユ、おかず豆、野沢菜入り大根の漬物、キャベツのマリネ	エネルギー : 610 kcal	たんぱく質 : 20.6 g	脂 質 : 16.6 g	炭水化物 : 93.9 g	ナトリウム : 902 mg	食塩相当量 : 2.29108 g
4 水	<b>あじみりん焼き</b> ちんげん菜とちくわの胡麻和え、香草パスタ、胡瓜の生姜漬、花斗六豆	エネルギー : 621 kcal	たんぱく質 : 29.2 g	脂 質 : 9.1 g	炭水化物 : 101.5 g	ナトリウム : 787 mg	食塩相当量 : 1.99898 g
5 木	<b>豚肉の柳川風</b> 鶏肉と春雨の中華和え、さつまいもの甘煮、おかか昆布、高菜ナムル	エネルギー : 601 kcal	たんぱく質 : 21.7 g	脂 質 : 9.6 g	炭水化物 : 103.7 g	ナトリウム : 1086 mg	食塩相当量 : 2.75844 g
6 金	<b>ヒレカツ</b> キャベツの洋風煮、ささげの胡麻和え、キャロットラペ、うずら豆	エネルギー : 677 kcal	たんぱく質 : 19.8 g	脂 質 : 16.6 g	炭水化物 : 110.3 g	ナトリウム : 677 mg	食塩相当量 : 1.71958 g
7 土	<b>牛肉のカレーソース</b> 花野菜のポトフ、お豆と昆布の煮物、紅芯大根、五目厚焼き玉子	エネルギー : 720 kcal	たんぱく質 : 21.6 g	脂 質 : 26 g	炭水化物 : 97.5 g	ナトリウム : 1026 mg	食塩相当量 : 2.60604 g
8 日	<b>銀ひらす照り焼き</b> ちくわの炒り煮、ポテトサラダ、鶏そぼろ、ほうれん草白和え	エネルギー : 625 kcal	たんぱく質 : 25.9 g	脂 質 : 13.6 g	炭水化物 : 95.5 g	ナトリウム : 796 mg	食塩相当量 : 2.02184 g
9 月	<b>豚肉ときのこの生姜醤油炒め</b> 茄子と挽肉の味噌炒め、つくねの甘酢あん、刻みたくあん、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 646 kcal	たんぱく質 : 21.4 g	脂 質 : 16.2 g	炭水化物 : 100.2 g	ナトリウム : 1251 mg	食塩相当量 : 3.17754 g
10 火	<b>さば煮付け</b> 高野豆腐の含め煮、切干大根煮、赤ずいきの酢の物、小松菜のお浸し	エネルギー : 727 kcal	たんぱく質 : 26.2 g	脂 質 : 27.6 g	炭水化物 : 86.8 g	ナトリウム : 743 mg	食塩相当量 : 1.88722 g
11 水	<b>豚肉の黒酢あん</b> さつまいもの蜜がけ、豆乳入りしっとり卵の花、塩えんどう豆、人参しりしり	エネルギー : 729 kcal	たんぱく質 : 18 g	脂 質 : 21.2 g	炭水化物 : 112.3 g	ナトリウム : 1180 mg	食塩相当量 : 2.9972 g
12 木	<b>チキンカツ</b> ミートソーススパゲティ、ほうれん草と人参の煮浸し、胡瓜漬、大豆の甘煮	エネルギー : 682 kcal	たんぱく質 : 21 g	脂 質 : 17.2 g	炭水化物 : 108.4 g	ナトリウム : 827 mg	食塩相当量 : 2.10058 g
13 金	<b>さわら塩焼</b> 豆腐干と野菜の中華和え、ひじき煮、大根のしそ風味漬、鶏レバー煮	エネルギー : 622 kcal	たんぱく質 : 33.3 g	脂 質 : 13.7 g	炭水化物 : 86.6 g	ナトリウム : 1078 mg	食塩相当量 : 2.73812 g
14 土	<b>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</b> 出汁巻き玉子、ささげのお浸し、広島菜漬、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 606 kcal	たんぱく質 : 24.1 g	脂 質 : 16.4 g	炭水化物 : 87.6 g	ナトリウム : 1077 mg	食塩相当量 : 2.73558 g
15 日	<b>豚角煮</b> 厚揚げのきのこあんかけ、ぐる煮、胡瓜の生姜漬、おぐらの胡麻和え	エネルギー : 675 kcal	たんぱく質 : 20.2 g	脂 質 : 24.4 g	炭水化物 : 89.3 g	ナトリウム : 899 mg	食塩相当量 : 2.28346 g
16 月	<b>トマトソースハンバーグ</b> 野菜とウインナーの炒め物、スクランブルエッグ（人参）、紅芯大根、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 702 kcal	たんぱく質 : 23.1 g	脂 質 : 21.5 g	炭水化物 : 100.7 g	ナトリウム : 1269 mg	食塩相当量 : 3.22326 g
17 火	<b>豚ロース生姜焼き</b> かぼちゃの田舎煮、野菜しんじょう、高菜ちりめん、黒豆	エネルギー : 669 kcal	たんぱく質 : 23.9 g	脂 質 : 14.7 g	炭水化物 : 106.5 g	ナトリウム : 831 mg	食塩相当量 : 2.11074 g
18 水	<b>唐揚げ おろしソース</b> 白菜と青菜のそぼろあんかけ、豆ひじき、青しそ漬、そうだがつおの角煮	エネルギー : 794 kcal	たんぱく質 : 28.8 g	脂 質 : 27.7 g	炭水化物 : 102.3 g	ナトリウム : 1355 mg	食塩相当量 : 3.4417 g
19 木	<b>麻婆豆腐</b> かにかま入り玉子、マカロニと果物のサラダ、ザーサイ炒め、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 629 kcal	たんぱく質 : 20.6 g	脂 質 : 17.6 g	炭水化物 : 93.1 g	ナトリウム : 875 mg	食塩相当量 : 2.2225 g
20 金	<b>鶏肉のカレーソース</b> キャベツとさつま揚げの中華煮、湯葉入りチンゲン菜、豚肉のしぐれ煮、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）	エネルギー : 657 kcal	たんぱく質 : 27.9 g	脂 質 : 19.6 g	炭水化物 : 90.1 g	ナトリウム : 927 mg	食塩相当量 : 2.35458 g
21 土	<b>牛焼肉</b> カリフラワーサラダ、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 : 639 kcal	たんぱく質 : 16.4 g	脂 質 : 20 g	炭水化物 : 94.1 g	ナトリウム : 755 mg	食塩相当量 : 1.9177 g
22 日	<b>あじ西京焼き</b> ほうれん草と油揚げのお浸し、しゅうまい、胡瓜漬、小豆煮	エネルギー : 635 kcal	たんぱく質 : 28.9 g	脂 質 : 12.1 g	炭水化物 : 98.3 g	ナトリウム : 733 mg	食塩相当量 : 1.86182 g
23 月	<b>ミルフィーユカツ</b> 高野豆腐の含め煮、さつまいもの甘煮、切り昆布煮、キャベツのマリネ	エネルギー : 652 kcal	たんぱく質 : 18 g	脂 質 : 15.9 g	炭水化物 : 107.4 g	ナトリウム : 947 mg	食塩相当量 : 2.40538 g
24 火	<b>ミートオムレツ</b> 肉入り野菜炒め、小松菜の和え物、白菜漬、ごぼうサラダ	エネルギー : 601 kcal	たんぱく質 : 18.3 g	脂 質 : 16.6 g	炭水化物 : 90.4 g	ナトリウム : 1088 mg	食塩相当量 : 2.76352 g
25 水	<b>にしん甘辛煮</b> 筑前煮、干し海老入り卵の花、刻みたくあん、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 604 kcal	たんぱく質 : 21.7 g	脂 質 : 14.2 g	炭水化物 : 95.3 g	ナトリウム : 861 mg	食塩相当量 : 2.18694 g
26 木	<b>豚ロースのオニオンソース</b> さつまいもとリンゴの甘煮、ささげのお浸し、紅芯大根、黒豆	エネルギー : 635 kcal	たんぱく質 : 21.5 g	脂 質 : 8.3 g	炭水化物 : 115.3 g	ナトリウム : 923 mg	食塩相当量 : 2.34442 g
27 金	<b>麻婆茄子</b> 出汁巻き玉子、ミートボール（柚子おろし）、赤ずいきの酢の物、小松菜のお浸し	エネルギー : 601 kcal	たんぱく質 : 17.4 g	脂 質 : 14.7 g	炭水化物 : 96.1 g	ナトリウム : 1008 mg	食塩相当量 : 2.56032 g
28 土	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 五目揚げ豆腐、豆サラダ、鶏そぼろ、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 661 kcal	たんぱく質 : 31.1 g	脂 質 : 18.7 g	炭水化物 : 87.2 g	ナトリウム : 623 mg	食塩相当量 : 1.58242 g
29 日							
30 月							

●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 日	<b>ぶり照焼き</b> 根菜の香味炒め、豆ひじき、キャロットラペ、小松菜のお浸し エネルギー：670 kcal たんぱく質：28.2 g 脂 質：18.8 g 炭水化物：91.5 g ナトリウム：692 mg 食塩相当量：1.7576g	17 火	<b>ぶりの煮付け</b> 鶏肉の黒酢風味、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、刻みたくあん、小松菜とちくわの煮浸し エネルギー：658 kcal たんぱく質：25.8 g 脂 質：16.9 g 炭水化物：95.2 g ナトリウム：880 mg 食塩相当量：2.2352 g
2 月	<b>麻婆豆腐</b> 鶏さつま揚げ、ささげのお浸し、おかか生姜、黒豆 エネルギー：629 kcal たんぱく質：22.4 g 脂 質：15.1 g 炭水化物：97.9 g ナトリウム：970 mg 食塩相当量：2.4638 g	18 水	<b>豚肉炙り焼き</b> 茄子とピーマンの煮浸し、ふきと油揚げの田舎煮、おかか生姜、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー：604 kcal たんぱく質：18.3 g 脂 質：15.6 g 炭水化物：93.5 g ナトリウム：1202 mg 食塩相当量：3.05308 g
3 火	<b>豚肉の味噌仕立て</b> ブロッコリーのカニカマあんかけ、かぼちやの田舎煮、塩えんどう豆、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：624 kcal たんぱく質：16.6 g 脂 質：17.5 g 炭水化物：94.9 g ナトリウム：980 mg 食塩相当量：2.4892 g	19 木	<b>銀ひらす照り焼き</b> さつまいもの蜜がけ、ミートボール(オニオンソース)、大根のしそ風味漬、わさび菜おひたし エネルギー：620 kcal たんぱく質：25.9 g 脂 質：11.8 g 炭水化物：98.2 g ナトリウム：750 mg 食塩相当量：1.905 g
4 水	<b>ビーフメンチカツ</b> 高野豆腐と野菜の煮物、ほうれん草と人参の煮浸し、刻みたくあん、鶏レバー煮 エネルギー：723 kcal たんぱく質：20.9 g 脂 質：23.3 g 炭水化物：105.4 g ナトリウム：1120 mg 食塩相当量：2.8448 g	20 金	<b>豚肉の柳川風</b> 野菜とペンネのケチャップ炒め、じゃが芋とおからのサラダ、塩えんどう豆、ささみの梅肉和え エネルギー：628 kcal たんぱく質：23.3 g 脂 質：12.8 g 炭水化物：100.3 g ナトリウム：1093 mg 食塩相当量：2.77622 g
5 木	<b>いわし山椒煮</b> 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ、ひじき煮、しば漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ エネルギー：618 kcal たんぱく質：23 g 脂 質：12 g 炭水化物：98.9 g ナトリウム：1167 mg 食塩相当量：2.96418 g	21 土	<b>白身魚甘酢きのこあん</b> ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ひじき煮、野沢菜入り大根の漬物、大豆の甘煮 エネルギー：700 kcal たんぱく質：23.1 g 脂 質：15.9 g 炭水化物：116.4 g ナトリウム：1189 mg 食塩相当量：3.02006 g
6 金	<b>豚ロースのオニオンソース</b> パンプキンサラダ、干し海老入り卵の花、赤しそ大根、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：633 kcal たんぱく質：20.5 g 脂 質：13.1 g 炭水化物：105.2 g ナトリウム：1313 mg 食塩相当量：3.33502 g	22 日	<b>鶏肉と里芋のミルク煮</b> ラタトゥイユ、香草パスタ、赤ずいきの酢の物、人参しりしり エネルギー：609 kcal たんぱく質：16.4 g 脂 質：14.2 g 炭水化物：99.7 g ナトリウム：960 mg 食塩相当量：2.4384 g
7 土	<b>鶏唐揚げの香味ソース</b> かぶの湯葉あんかけ、小松菜の和え物、胡瓜漬け、ささがききんぴらごぼう エネルギー：646 kcal たんぱく質：22.7 g 脂 質：18 g 炭水化物：95.5 g ナトリウム：1046 mg 食塩相当量：2.65684 g	23 月	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 厚焼き玉子（関東風）、味噌担々風春雨（角一味噌）、しば漬け、若布と干し海老の当座煮 エネルギー：647 kcal たんぱく質：21.7 g 脂 質：16.7 g 炭水化物：99.2 g ナトリウム：1375 mg 食塩相当量：3.4925 g
8 日	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> キャベツとヤングコーンの炒め物、なます、広島菜漬け、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：627 kcal たんぱく質：19.6 g 脂 質：12.3 g 炭水化物：106.5 g ナトリウム：1222 mg 食塩相当量：3.10388 g	24 火	<b>豚肉とアスパラの塩ダレソース</b> 焼ギョーザ、お豆と昆布の煮物、赤しそ大根、おくらのおかか和え エネルギー：618 kcal たんぱく質：22.3 g 脂 質：12.7 g 炭水化物：101.9 g ナトリウム：1000 mg 食塩相当量：2.54 g
9 月	<b>ミートオムレツ</b> 大根サラダ、焼きそば、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー：607 kcal たんぱく質：18.2 g 脂 質：12.1 g 炭水化物：102.9 g ナトリウム：993 mg 食塩相当量：2.52222 g	25 水	<b>鶏肉とザーサイのメンチカツ</b> 根菜の香味炒め、マカロニサラダ、広島菜漬け、うずら豆 エネルギー：740 kcal たんぱく質：17.6 g 脂 質：21.3 g 炭水化物：116 g ナトリウム：1193 mg 食塩相当量：3.03022 g
10 火	<b>ゴロッとイカメンチ</b> ほうれん草ナムル、蓮根そばろ、ゆず白菜、小豆煮 エネルギー：656 kcal たんぱく質：19.4 g 脂 質：15.6 g 炭水化物：106.9 g ナトリウム：776 mg 食塩相当量：1.97104 g	26 木	<b>牛肉のカレーソース</b> 野菜とウインナーの炒め物、おかず豆、あみ佃煮、胡瓜とツナの酢の物 エネルギー：730 kcal たんぱく質：20.7 g 脂 質：26.7 g 炭水化物：97.1 g ナトリウム：1120 mg 食塩相当量：2.8448 g
11 水	<b>スケソウダラ煮付け</b> とりごぼう、マカロニと果物のサラダ、肉味噌（角一味噌）、おくらと湯葉のお浸し エネルギー：617 kcal たんぱく質：26.6 g 脂 質：10.9 g 炭水化物：97.9 g ナトリウム：890 mg 食塩相当量：2.2606 g	27 金	<b>ヒレカツ</b> 鶏肉と春雨の中華和え、ほうれん草と人参の煮浸し、野沢菜入り大根の漬物、ささがききんぴらごぼう エネルギー：628 kcal たんぱく質：19.1 g 脂 質：14.6 g 炭水化物：101.9 g ナトリウム：828 mg 食塩相当量：2.10312 g
12 木	<b>肉じゃが</b> ブロッコリーとコーンの和え物、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、切り昆布煮、大根とルッコラのサラダ エネルギー：610 kcal たんぱく質：16.1 g 脂 質：16.3 g 炭水化物：98.1 g ナトリウム：1047 mg 食塩相当量：2.65938 g	28 土	<b>炙りチキンのトマトソース</b> 花野菜のポトフ、ツナの梅風味パスタ、胡瓜の生姜漬け、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：627 kcal たんぱく質：23.5 g 脂 質：15.2 g 炭水化物：97.2 g ナトリウム：997 mg 食塩相当量：2.53238 g
13 金	<b>麻婆茄子</b> 大粒海鮮焼売、香草パスタ、しば漬け、花斗六豆 エネルギー：674 kcal たんぱく質：16 g 脂 質：15.7 g 炭水化物：114.3 g ナトリウム：1167 mg 食塩相当量：2.96418 g		
14 土	<b>メバル煮付け</b> 野菜と豚肉の炊き合わせ、ミートボール(柚子おろし)、おかか佃煮、ツナマヨコーン エネルギー：621 kcal たんぱく質：32.9 g 脂 質：11.9 g 炭水化物：90.7 g ナトリウム：915 mg 食塩相当量：2.3241 g		
15 日	<b>海老フライ&amp;ささみチーズフライ</b> 高野豆腐と野菜の煮物、さつまいもの甘煮、しそ昆布、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：667 kcal たんぱく質：19.5 g 脂 質：14.1 g 炭水化物：114.3 g ナトリウム：1083 mg 食塩相当量：2.75082 g		
16 月	<b>☆多☆多☆大山どりのねぎ塩ソース☆多☆多☆</b> 長芋の煮物、白バラ牛乳のミルクおから、砂丘らっきょう、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 エネルギー：669 kcal たんぱく質：20.5 g 脂 質：19 g 炭水化物：100.8 g ナトリウム：935 mg 食塩相当量：2.3749 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	