高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

鎌倉市産後のお母さん向け配食サービス

11月 "望み" メニュー

昼食

1 日	**スケソウダラ煮付け** マカロニと果物のサラダ、がんもと野菜の含め煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物、さくら漬、合鴨スモーク エネルギー 599 kcal / たんぱく質 20.9 g / 脂質 15.2 g 炭水化物 89.3 g / ナトリウム 798 mg / 食塩相当量 2 g	17 火	**いわし紀州煮** ミートボール(柚子おろし)、ラタトゥイユ、小松菜とちくわの煮浸し、おかか生姜、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー 614 kcal / たんぱく質 21.3 g / 脂質 16.8 g 炭水化物 89.6 g / ナトリウム 841 mg / 食塩相当量 2.1 g
2 月	**鶏肉と蓮根のチリソース** ひじき煮、ポテトとウインナー、大豆の甘煮、広島菜漬け、野菜のマリネ エネルギー 548 kcal / たんぱく質 18.3 g / 脂質 8.1 g 炭水化物 98.2 g / ナトリウム 776 mg / 食塩相当量 2 g	18 水	**チキンと野菜のガーリック風味** ひじき煮、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、花斗六豆、しば漬け、ニラ入り玉子 エネルギー 542 kcal / たんぱく質 19 g / 脂質 7.2 g 炭水化物 99 g / ナトリウム 1022 mg / 食塩相当量 2.6 g
3 火	**サーモンフライ** 香草パスタ、キャベツとさつま揚げの中華煮、ほうれん草のごま和え、キャロットラペ、かぶの湯葉あんかけ エネルギー 645 kcal / たんぱく質 20.3 g / 脂質 18.3 g 炭水化物 95.9 g / ナトリウム 764 mg / 食塩相当量 1.9 g	19 木	**気仙沼産カツオカツ** 干し海老入り卯の花、チキンボールトマトソース、いんげんのピーナッツ和え、しそ風味高菜、野菜のマリネ エネルギー 654 kcal / たんぱく質 16.3 g / 脂質 18.6 g 炭水化物 103.4 g / ナトリウム 820 mg / 食塩相当量 2.1 g
4 水	**デミグラスソースハンバーグ** ふきと油揚げの田舎煮、鶏肉入り玉子とじ、大根とルッコラのサラダ、胡瓜の生姜漬け、きのこ入金平牛蒡炒め エネルギー 581 kcal / たんぱく質 18 g / 脂質 12.4 g 炭水化物 95.6 g / ナトリウム 1136 mg / 食塩相当量 2.9 g	20 金	**麻婆豆腐** お豆と昆布の煮物、花野菜のポトフ、片口いわし浅炊き、キャロットラペ、中華春雨 エネルギー 542 kcal / たんぱく質 18.5 g / 脂質 7 g 炭水化物 100.6 g / ナトリウム 948 mg / 食塩相当量 2.4 g
5 木	**あじみりん焼き** 味噌担々風春雨（角一味噌）、ラタトゥイユ、人参しりしり、あみ佃煮、白バラ牛乳のミルクおから エネルギー 565 kcal / たんぱく質 20.5 g / 脂質 11.7 g 炭水化物 91.3 g / ナトリウム 603 mg / 食塩相当量 1.5 g	21 土	**にしん甘辛煮** 切干大根煮、ポテトとウインナー、蒸し鶏の柚子風味、しそ昆布、おくらと湯葉のお浸し エネルギー 551 kcal / たんぱく質 17.8 g / 脂質 9.7 g 炭水化物 96.4 g / ナトリウム 801 mg / 食塩相当量 2 g
6 金	**鶏肉の二色巻き** 蓮根そぼろ、高野豆腐の含め煮、枝豆とコーンのカラフルマリネ、切り昆布煮、和風とろとろ玉子 エネルギー 580 kcal / たんぱく質 18.7 g / 脂質 11.7 g 炭水化物 98.1 g / ナトリウム 846 mg / 食塩相当量 2.1 g	22 日	**若鶏の塩焼き** 小松菜の和え物、ロールキャベツ、ささがききんぴらごぼう、刻みたくあん、チンジャオロース エネルギー 569 kcal / たんぱく質 20.1 g / 脂質 12.3 g 炭水化物 91.7 g / ナトリウム 758 mg / 食塩相当量 1.9 g
7 土	**さわら塩焼き** ミートボール(オニオンソース)、野菜と木耳の彩り炒め、高菜ナムル、紅芯大根、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー 532 kcal / たんぱく質 22.3 g / 脂質 10.3 g 炭水化物 86.5 g / ナトリウム 705 mg / 食塩相当量 1.8 g	23 月	**ホキみりん焼き** 玉子焼（ﾐﾙﾌｨｰﾕ）、鶏肉と春雨の中華和え、枝豆とコーンのカラフルマリネ、胡瓜の生姜漬け、ちくわの炒り煮 エネルギー 535 kcal / たんぱく質 20.3 g / 脂質 6.9 g 炭水化物 93.7 g / ナトリウム 772 mg / 食塩相当量 2 g
8 日	**チキンミートローフ** ほうれん草と人参の煮浸し、たこ入り豆腐しんじょう、ちりめんじゃこの佃煮、しば漬け、ツナサラダ エネルギー 537 kcal / たんぱく質 20.8 g / 脂質 10 g 炭水化物 89 g / ナトリウム 901 mg / 食塩相当量 2.3 g	24 火	**つくね（くわい入り）** マカロニのクリーム煮、キャベツの洋風煮、高菜ナムル、ザーサイ炒め、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー 582 kcal / たんぱく質 15.7 g / 脂質 9.6 g 炭水化物 106.5 g / ナトリウム 867 mg / 食塩相当量 2.2 g
9 月	**ふしめんたいコロッケ** 豆サラダ、野菜とウインナーの炒め物、ささみの梅肉和え、白菜漬け、おくらと湯葉のお浸し エネルギー 617 kcal / たんぱく質 17 g / 脂質 15.8 g 炭水化物 98 g / ナトリウム 771 mg / 食塩相当量 2 g	25 水	**白身フライ** かぼちゃ煮、畑のお肉の旨煮、胡瓜とツナの酢の物、さくら漬、鶏肉と野菜のレモン風味 エネルギー 621 kcal / たんぱく質 20.9 g / 脂質 14.2 g 炭水化物 99.4 g / ナトリウム 981 mg / 食塩相当量 2.5 g
10 火	**豚肉の葱塩ソース** さつま芋煮、鶏肉と春雨の中華和え、かにかま入り玉子、胡瓜漬け、根菜の香味炒め エネルギー 598 kcal / たんぱく質 17.9 g / 脂質 9.9 g 炭水化物 106.1 g / ナトリウム 918 mg / 食塩相当量 2.3 g	26 木	**肉じゃが** ささげのお浸し、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、黒豆、野沢菜入り大根の漬物、カリフラワーサラダ エネルギー 531 kcal / たんぱく質 16.9 g / 脂質 7 g 炭水化物 98.3 g / ナトリウム 853 mg / 食塩相当量 2.2 g
11 水	**銀ひらす照焼き** ささげのお浸し、豆腐と野菜のそぼろあん、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）、刻みたくあん、豚肉の生姜風味 エネルギー 532 kcal / たんぱく質 19.8 g / 脂質 7.5 g 炭水化物 90.9 g / ナトリウム 914 mg / 食塩相当量 2.3 g	27 金	**三陸産さんまのおろし煮** さつま芋煮、五目揚げ豆腐、きのこあんかけ、小松菜のお浸し、くるみ味噌 エネルギー 704 kcal / たんぱく質 16.7 g / 脂質 22.6 g 炭水化物 105.5 g / ナトリウム 974 mg / 食塩相当量 2.5 g
12 木	**炭火焼き鳥** スクランブルエッグ（人参）、五目揚げ豆腐、わさび菜おひたし、赤ずいきの酢の物、花野菜のポトフ エネルギー 655 kcal / たんぱく質 20.3 g / 脂質 22 g 炭水化物 90.5 g / ナトリウム 828 mg / 食塩相当量 2.1 g	28 土	**鶏肉と野菜の中華旨煮** 干し海老入り卯の花、春雨の彩り炒め、ツナマヨコーン、赤ずいきの酢の物、小松菜とじゃこのお浸し エネルギー 534 kcal / たんぱく質 18.3 g / 脂質 8.5 g 炭水化物 95.6 g / ナトリウム 783 mg / 食塩相当量 2 g
13 金	**あじ西京焼き** マカロニサラダ、キャベツの洋風煮、ささがききんぴらごぼう、広島菜漬け、一口照り焼きチキン エネルギー 546 kcal / たんぱく質 22.9 g / 脂質 9.7 g 炭水化物 87.5 g / ナトリウム 655 mg / 食塩相当量 1.7 g	29 日	**ぶり照焼** 切干大根煮、豆腐と野菜のそぼろあん、おくらと湯葉のお浸し、切り昆布煮、鶏レバー煮 エネルギー 585 kcal / たんぱく質 24.4 g / 脂質 12 g 炭水化物 90.2 g / ナトリウム 678 mg / 食塩相当量 1.7 g
14 土	**チキンカツ** さつまいもの甘煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、人参しりしり、大根のしそ風味漬、山菜とちくわの炊き合わせ エネルギー 598 kcal / たんぱく質 16.8 g / 脂質 10 g 炭水化物 107.5 g / ナトリウム 824 mg / 食塩相当量 2.1 g	30 月	**鶏肉とぶなしめじの和風醤油** ほうれん草と人参の煮浸し、高野豆腐と野菜の煮物、うずら豆、青しそ漬け、豚肉の生姜風味 エネルギー 567 kcal / たんぱく質 24.6 g / 脂質 9.5 g 炭水化物 94.4 g / ナトリウム 839 mg / 食塩相当量 2.1 g
15 日	**茄子と大豆ミートのカレー風味** やわらか肉しゅうまい、大根サラダ、おくらの胡麻和え、塩えんどう豆、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー 578 kcal / たんぱく質 17.4 g / 脂質 11.8 g 炭水化物 98.4 g / ナトリウム 890 mg / 食塩相当量 2.3 g		
16 月	**厚揚げと豚肉の中華仕立て** 豆乳入りしっとりうの花、野菜と木耳の彩り炒め、黒豆、さくら漬、ジャーマンポテト エネルギー 587 kcal / たんぱく質 18.3 g / 脂質 13.3 g 炭水化物 95.6 g / ナトリウム 881 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

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

鎌倉市産後のお母さん向け配食サービス

11月 "望み" メニュー

夕食

1 日	**豚大根** つくねの甘酢あん、茄子と挽肉の味噌炒め、かにかま入り玉子、ザーサイ炒め、おくらの胡麻和え エネルギー：605 kcal　たんぱく質：19.5 g　脂質：15.4 g 炭水化物：94.1 g　ナトリウム：881 mg　食塩相当量：2.2 g	17 火	**牛すき焼き風コロッケ** おかず豆、高野豆腐と野菜の煮物、キャベツのマリネ、野沢菜入り大根の漬物、ほうれん草の干しえび和え エネルギー：639 kcal　たんぱく質：17.1 g　脂質：16.7 g 炭水化物：104.4 g　ナトリウム：922 mg　食塩相当量：2.3 g
2 月	**ホッケ塩焼き** 干し海老入り卵の花、大根サラダ、ささがききんぴらごぼう、胡瓜漬け、玉子焼（ミルフィーユ仕立て） エネルギー：556 kcal　たんぱく質：21.1 g　脂質：10.7 g 炭水化物：89.6 g　ナトリウム：757 mg　食塩相当量：1.9 g	18 水	**さば塩焼** 春雨チャプチェ、大根のそぼろあん、チンゲン菜と人参のお浸し、白菜漬け、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー：549 kcal　たんぱく質：19.5 g　脂質：11.6 g 炭水化物：91.7 g　ナトリウム：761 mg　食塩相当量：1.9 g
3 火	**豚肉の南蛮風** やわらか肉しゅうまい、花野菜のポトフ、小豆煮、刻みたくあん、ささげのお浸し エネルギー：538 kcal　たんぱく質：17.2 g　脂質：6.4 g 炭水化物：101.4 g　ナトリウム：966 mg　食塩相当量：2.5 g	19 木	**鶏肉と茄子の黒酢あん** 野菜しんじょう、厚焼き玉子（関東風）、青森県産長芋と胡瓜の和え物、切り昆布煮、豚肉の葱塩ソース エネルギー：598 kcal　たんぱく質：24 g　脂質：13.1 g 炭水化物：92.4 g　ナトリウム：882 mg　食塩相当量：2.2 g
4 水	**鶏肉としろ菜の旨煮** 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、真狩村産人参のコロッケ、ツナマヨコーン、赤ずいきの酢の物、豚肉の葱塩ソース エネルギー：584 kcal　たんぱく質：23 g　脂質：10.3 g 炭水化物：97.5 g　ナトリウム：790 mg　食塩相当量：2 g	20 金	**豚肉の生姜風味** ほうれん草と人参の煮浸し、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、小豆煮、紅芯大根、ごぼうサラダ エネルギー：585 kcal　たんぱく質：16.2 g　脂質：12.5 g 炭水化物：98 g　ナトリウム：737 mg　食塩相当量：1.9 g
5 木	**厚揚げの塩そぼろあん** お豆と昆布の煮物、キャベツの洋風煮、小松菜のお浸し、大根のしそ風味漬、一口照り焼きチキン エネルギー：538 kcal　たんぱく質：19.2 g　脂質：11 g 炭水化物：88.8 g　ナトリウム：738 mg　食塩相当量：1.9 g	21 土	**和風おろしソースハンバーグ** ポテトとウインナー、蒸し鶏の柚子風味、しそ昆布、おくらと湯葉のお浸し、ご飯 エネルギー：609 kcal　たんぱく質：18.9 g　脂質：13.2 g 炭水化物：100.1 g　ナトリウム：1115 mg　食塩相当量：2.8 g
6 金	**気仙沼産マグロカツ** さつまいもの甘煮、畑のお肉の旨煮、おくらのおかか和え、ゆず白菜、ほうれん草と油揚げのお浸し エネルギー：622 kcal　たんぱく質：17 g　脂質：12.1 g 炭水化物：108.6 g　ナトリウム：792 mg　食塩相当量：2 g	22 日	**いかフライ** さつまいもの甘煮、高野豆腐の含め煮、大根とルッコラのサラダ、鶏そぼろ、かにかま入り玉子 エネルギー：639 kcal　たんぱく質：18.2 g　脂質：16.8 g 炭水化物：101.7 g　ナトリウム：741 mg　食塩相当量：1.9 g
7 土	**豚肉と野菜のガーリック風味** マカロニのクリーム煮、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、若布と干し海老の当座煮、広島菜漬け、ジャーマンポテト エネルギー：551 kcal　たんぱく質：16.8 g　脂質：9.6 g 炭水化物：97 g　ナトリウム：997 mg　食塩相当量：2.5 g	23 月	**豚肉のトマトソース** 豆ひじき、鶏さつま揚げ、ほうれん草白和え、大根のしそ風味漬、ツナサラダ エネルギー：624 kcal　たんぱく質：23.1 g　脂質：17.7 g 炭水化物：90.9 g　ナトリウム：829 mg　食塩相当量：2.1 g
8 日	**いわし山椒煮** 豆乳入りしっとりうの花、春雨の彩り炒め、黒豆、野沢菜入り大根の漬物、ちくわの炒り煮 エネルギー：578 kcal　たんぱく質：18.3 g　脂質：10.2 g 炭水化物：98.1 g　ナトリウム：770 mg　食塩相当量：2 g	24 火	**あじ塩焼き** 豆乳入りしっとりうの花、大根サラダ、うずら豆、しば漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー：564 kcal　たんぱく質：21.5 g　脂質：9.5 g 炭水化物：94.6 g　ナトリウム：716 mg　食塩相当量：1.8 g
9 月	**麻婆茄子（角一味噌）** 切干大根煮、厚焼き玉子（関東風）、いんげんのピーナッツ和え、おかか生姜、鶏レバー煮 エネルギー：589 kcal　たんぱく質：21.8 g　脂質：14 g 炭水化物：91.8 g　ナトリウム：865 mg　食塩相当量：2.2 g	25 水	**鶏肉とインゲンのオイスター風** 焼きそば、大葉入り豆腐団子、大豆ちりめん、おかか生姜、おくらの胡麻和え エネルギー：577 kcal　たんぱく質：20.6 g　脂質：10.1 g 炭水化物：99.1 g　ナトリウム：974 mg　食塩相当量：2.5 g
10 火	**ぶりの揚げ煮** ひじき煮、チキンボールトマトソース、チンゲン菜と人参のお浸し、さくら漬、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー：587 kcal　たんぱく質：17.9 g　脂質：13.7 g 炭水化物：94.5 g　ナトリウム：927 mg　食塩相当量：2.4 g	26 木	**焼き餃子** ふきと油揚げの田舎煮、野菜と木耳の彩り炒め、一口照り焼きチキン、塩えんどう豆、春雨チャプチェ エネルギー：592 kcal　たんぱく質：18.3 g　脂質：10.2 g 炭水化物：102.7 g　ナトリウム：877 mg　食塩相当量：2.2 g
11 水	**鶏ごぼうフライ** じゃが芋とおからのサラダ、キャベツとさつま揚げの中華煮、大豆の甘煮、高菜ちりめん、野菜のマリネ エネルギー：620 kcal　たんぱく質：15.8 g　脂質：14 g 炭水化物：106.3 g　ナトリウム：754 mg　食塩相当量：1.9 g	27 金	**若鶏のカレー焼き** ナポリタン、ミートボール(オニオンソース)、野菜とウインナーの炒め物、人参しりしり、刻みたくあん エネルギー：589 kcal　たんぱく質：21.6 g　脂質：12.2 g 炭水化物：94.3 g　ナトリウム：774 mg　食塩相当量：2 g
12 木	**にしんみぞれ煮** 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、がんもと野菜の含め煮、合鴨スモーク、青しそ漬け、ほうれん草のごま和え エネルギー：600 kcal　たんぱく質：19.7 g　脂質：17.1 g 炭水化物：88.4 g　ナトリウム：888 mg　食塩相当量：2.3 g	28 土	**いわしかつお節煮** ひじき煮、ラタトゥイユ、ほうれん草のごま和え、鶏そぼろ、野菜のマリネ エネルギー：531 kcal　たんぱく質：16.1 g　脂質：9.4 g 炭水化物：91.3 g　ナトリウム：716 mg　食塩相当量：1.8 g
13 金	**トマトソースハンバーグ** 豆ひじき、ポテトとウインナー、高菜ナムル、あみ佃煮、玉子焼（ミルフィーユ仕立て） エネルギー：634 kcal　たんぱく質：20.1 g　脂質：15.1 g 炭水化物：101.3 g　ナトリウム：953 mg　食塩相当量：2.4 g	29 日	**プレーンオムレツ** ポテトサラダ、キャベツとさつま揚げの中華煮、大豆の甘煮、高菜しょうゆ漬、野菜のおろし南蛮 エネルギー：550 kcal　たんぱく質：16.1 g　脂質：10.1 g 炭水化物：96.6 g　ナトリウム：890 mg　食塩相当量：2.3 g
14 土	**カツオ煮付け** 小松菜の和え物、ブロッコリーのカニカマあんかけ、うずら豆、肉味噌（角一味噌）、鶏肉のあっさり中華味 エネルギー：574 kcal　たんぱく質：24.5 g　脂質：10.1 g 炭水化物：92.2 g　ナトリウム：718 mg　食塩相当量：1.8 g	30 月	**黄金カレイ唐揚げ** 、味噌担々風春雨（角一味噌）、鶏肉入り玉子とじ、ごぼうサラダ、ザーサイ炒め エネルギー：595 kcal　たんぱく質：21.7 g　脂質：14.2 g 炭水化物：92.1 g　ナトリウム：934 mg　食塩相当量：2.4 g
15 日	**鶏肉の柳川風** 香草パスタ、肉入り野菜炒め、若布と干し海老の当座煮、胡瓜漬け、かぶの湯葉あんかけ エネルギー：533 kcal　たんぱく質：20.9 g　脂質：8.2 g 炭水化物：90.4 g　ナトリウム：1014 mg　食塩相当量：2.6 g		
16 月	**サーモンバーグ** 蓮根そぼろ、畑のお肉の旨煮、ツナマヨコーン、高菜しょうゆ漬、ふきと油揚げの田舎煮 エネルギー：613 kcal　たんぱく質：20.5 g　脂質：12 g 炭水化物：103.1 g　ナトリウム：948 mg　食塩相当量：2.4 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

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

鎌倉市産後のお母さん向け配食サービス

11月 "育み" メニュー

昼食

1 日	**さば煮付け** がんもと野菜の含め煮、ブロッコリーとコーンの和え物、しょうがの甘辛煮、豚ももチャーシュー エネルギー：737 kcal　たんぱく質：27.4 g　脂質：27.7 g 炭水化物：88.4 g　ナトリウム：859 mg　食塩相当量：2.2 g
2 月	**鶏肉と蓮根のチリソース** ポテトとウインナー、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、広島菜漬け、大豆の甘煮 エネルギー：634 kcal　たんぱく質：24.9 g　脂質：12.6 g 炭水化物：103 g　ナトリウム：907 mg　食塩相当量：2.3 g
3 火	**サーモンフライ＆いかフライ** 、畑のお肉しぐれ煮、ほうれん草のごま和え、ご飯 エネルギー：770 kcal　たんぱく質：24.3 g　脂質：25.2 g 炭水化物：108.8 g　ナトリウム：1096 mg　食塩相当量：2.8 g
4 水	**ハンバーグ（デミグラスソース）** 肉入り野菜炒め、ふきと油揚げの田舎煮、胡瓜の生姜漬け、かにかま入り玉子 エネルギー：666 kcal　たんぱく質：20.1 g　脂質：21.5 g 炭水化物：93.7 g　ナトリウム：1080 mg　食塩相当量：2.7 g
5 木	**あじみりん焼き** ラタトゥイユ、マカロニサラダ、あみ佃煮、チンゲン菜と人参のお浸し エネルギー：568 kcal　たんぱく質：23.2 g　脂質：10.3 g 炭水化物：91.9 g　ナトリウム：654 mg　食塩相当量：1.7 g
6 金	**鶏肉の二色巻き** 高野豆腐の含め煮、ニラ入り玉子、そら豆、切昆布と油揚げのおかか煮 エネルギー：675 kcal　たんぱく質：24.4 g　脂質：17 g 炭水化物：104.4 g　ナトリウム：1062 mg　食塩相当量：2.7 g
7 土	**さわら塩焼** 野菜と木耳の彩り炒め、ひじき煮、赤ずいきの酢の物、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー：605 kcal　たんぱく質：28.1 g　脂質：12.7 g 炭水化物：90.5 g　ナトリウム：828 mg　食塩相当量：2.1 g
8 日	**チキンミートローフ** たこ入り豆腐しんじょう、さつまいもの甘煮、豚肉のしぐれ煮、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：665 kcal　たんぱく質：26.6 g　脂質：13.4 g 炭水化物：106.9 g　ナトリウム：1071 mg　食塩相当量：2.7 g
9 月	**ふしめんたいコロッケ＆白身フライ** 野菜とウインナーの炒め物、小松菜の和え物、桜でんぶ、ささみの梅肉和え エネルギー：744 kcal　たんぱく質：24.9 g　脂質：23.9 g 炭水化物：103.8 g　ナトリウム：1090 mg　食塩相当量：2.8 g
10 火	**豚肉の葱塩ソース** 鶏肉と春雨の中華和え、カリフラワーと海老のサラダ、胡瓜漬け、片口いわし浅炊き エネルギー：676 kcal　たんぱく質：25.9 g　脂質：12.9 g 炭水化物：110.1 g　ナトリウム：1140 mg　食塩相当量：2.9 g
11 水	**銀ひらす照焼き** 豆腐と野菜のそぼろあん、香草パスタ、刻みたくあん、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） エネルギー：582 kcal　たんぱく質：22 g　脂質：8.8 g 炭水化物：98.1 g　ナトリウム：866 mg　食塩相当量：2.2 g
12 木	**炭火焼き鳥** 五目揚げ豆腐、ブロッコリーとコーンの和え物、はりはり漬、わさび菜おひたし エネルギー：696 kcal　たんぱく質：26.6 g　脂質：21.6 g 炭水化物：94.4 g　ナトリウム：1028 mg　食塩相当量：2.6 g
13 金	**あじ西京焼き** キャベツの洋風煮、マカロニサラダ、広島菜漬け、ザーサイの塩レモン風味 エネルギー：535 kcal　たんぱく質：22.6 g　脂質：8.1 g 炭水化物：88.9 g　ナトリウム：815 mg　食塩相当量：2.1 g
14 土	**チキンカツ＆えびカツ** 春雨と野菜のそぼろ炒め、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、畑のお肉しぐれ煮、ツナマヨコーン エネルギー：778 kcal　たんぱく質：28.9 g　脂質：23.7 g 炭水化物：110 g　ナトリウム：1053 mg　食塩相当量：2.7 g
15 日	**茄子と大豆ミートのカレー風味** かぶの湯葉あんかけ、やわらか肉しゅうまい、塩えんどう豆、鶏レバー煮 エネルギー：635 kcal　たんぱく質：27.6 g　脂質：14.2 g 炭水化物：96.5 g　ナトリウム：996 mg　食塩相当量：2.5 g
16 月	**厚揚げと豚肉の中華仕立て** 野菜と木耳の彩り炒め、豆乳入りしっとりうの花、ザーサイ炒め、黒豆 エネルギー：642 kcal　たんぱく質：21.6 g　脂質：15.8 g 炭水化物：100.5 g　ナトリウム：917 mg　食塩相当量：2.3 g
17 火	**いわし紀州煮** ラタトゥイユ、ミートボール(柚子おろし)、桜でんぶ、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：614 kcal　たんぱく質：27.1 g　脂質：12 g 炭水化物：94.8 g　ナトリウム：919 mg　食塩相当量：2.3 g
18 水	**チキンと野菜のガーリック風味** ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、ニラ入り玉子、しば漬け、花斗六豆 エネルギー：587 kcal　たんぱく質：23.6 g　脂質：8.8 g 炭水化物：102.3 g　ナトリウム：1098 mg　食塩相当量：2.8 g
19 木	**鶏肉と茄子の黒酢あん** 豆腐干と野菜の中華和え、蒸し鶏サラダ、しそ風味高菜、豚ももチャーシュー エネルギー：820 kcal　たんぱく質：27.6 g　脂質：26.3 g 炭水化物：116.3 g　ナトリウム：1360 mg　食塩相当量：3.5 g
20 金	**麻婆豆腐** 花野菜のポトフ、お豆と昆布の煮物、刻みたくあん、片口いわし浅炊き エネルギー：598 kcal　たんぱく質：23 g　脂質：8.5 g 炭水化物：106.7 g　ナトリウム：1173 mg　食塩相当量：3 g
21 土	**にしん甘辛煮** ポテトとウインナー、ちくわの炒り煮、広島菜漬け、蒸し鶏の柚子風味 エネルギー：644 kcal　たんぱく質：24.9 g　脂質：15.3 g 炭水化物：99.2 g　ナトリウム：960 mg　食塩相当量：2.4 g
22 日	**若鶏の塩焼き** ロールキャベツ、小松菜の和え物、キャロットラペ、うずら豆 エネルギー：688 kcal　たんぱく質：29.1 g　脂質：17.3 g 炭水化物：101.4 g　ナトリウム：779 mg　食塩相当量：2 g
23 月	**ホキ西京焼き** 鶏肉と春雨の中華和え、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、しょうがの甘辛煮、おくらと湯葉のお浸し エネルギー：567 kcal　たんぱく質：23.5 g　脂質：7.7 g 炭水化物：96.7 g　ナトリウム：705 mg　食塩相当量：1.8 g
24 火	**つくね（くわい入り）** キャベツの洋風煮、ひじき煮、ゆず白菜、黒豆 エネルギー：668 kcal　たんぱく質：22.7 g　脂質：11.8 g 炭水化物：116.2 g　ナトリウム：1258 mg　食塩相当量：3.2 g
25 水	**白身フライ＆えびカツ** 茄子と挽肉の味噌炒め、かぼちゃ煮、豚肉のしぐれ煮、切昆布と油揚げのおかか煮 エネルギー：826 kcal　たんぱく質：28.4 g　脂質：29.8 g 炭水化物：110.1 g　ナトリウム：1005 mg　食塩相当量：2.6 g
26 木	**肉じゃが** ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、ニラ入り玉子、胡瓜とアカモクの酢の物、ツナマヨコーン エネルギー：560 kcal　たんぱく質：19.8 g　脂質：9.1 g 炭水化物：98.1 g　ナトリウム：854 mg　食塩相当量：2.2 g
27 金	**三陸産さんまのおろし煮** 五目揚げ豆腐、根菜の香味炒め、くるみ味噌、さつま芋煮 エネルギー：718 kcal　たんぱく質：17.6 g　脂質：22.8 g 炭水化物：107.9 g　ナトリウム：1036 mg　食塩相当量：2.6 g
28 土	**鶏肉と野菜の中華旨煮** あおさ入り玉子焼き、香草パスタ、赤ずいきの酢の物、ちりめんじゃこの佃煮 エネルギー：602 kcal　たんぱく質：23.4 g　脂質：12.1 g 炭水化物：98.9 g　ナトリウム：866 mg　食塩相当量：2.2 g
29 日	**ぶり照焼** 豆腐と野菜のそぼろあん、切干大根煮、切り昆布煮、いんげんのピーナッツ和え エネルギー：656 kcal　たんぱく質：27.4 g　脂質：16.6 g 炭水化物：94 g　ナトリウム：773 mg　食塩相当量：2 g
30 月	**鶏肉とぶなしめじの和風醤油** 高野豆腐と野菜の煮物、ほうれん草と人参の煮浸し、畑のお肉しぐれ煮、うずら豆 エネルギー：603 kcal　たんぱく質：28 g　脂質：9.2 g 炭水化物：101.5 g　ナトリウム：850 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

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

鎌倉市産後のお母さん向け配食サービス

11月 "育み"メニュー

夕食

1 日	豚大根 小松菜の和え物、つくねの甘酢あん、くるみ味噌、片口いわし浅炊き	エネルギー : 641 kcal	たんぱく質 : 23.4 g	脂　質 : 16.6 g	炭水化物 : 97.9 g	ナトリウム : 1267 mg	食塩相当量 : 3.2 g
2 月	ホッケ塩焼 大根サラダ、ちくわの炒り煮、胡瓜漬け、高菜ナムル	エネルギー : 544 kcal	たんぱく質 : 23.4 g	脂　質 : 8 g	炭水化物 : 90.9 g	ナトリウム : 1148 mg	食塩相当量 : 2.9 g
3 火	豚肉の南蛮風 花野菜のポトフ、やわらか肉しゅうまい、刻みたくあん、合鴨スモーク	エネルギー : 640 kcal	たんぱく質 : 23.7 g	脂　質 : 16.9 g	炭水化物 : 96.4 g	ナトリウム : 1218 mg	食塩相当量 : 3.1 g
4 水	鶏肉としろ菜の旨煮 真狩村産人参のコロッケ、おかず豆、切り昆布煮、ツナマヨコーン	エネルギー : 621 kcal	たんぱく質 : 27.5 g	脂　質 : 10.2 g	炭水化物 : 103.4 g	ナトリウム : 864 mg	食塩相当量 : 2.2 g
5 木	厚揚げの塩そぼろあん キャベツの洋風煮、ミートボール(オニオンソース)、大根のしそ風味漬、小豆煮	エネルギー : 579 kcal	たんぱく質 : 20.6 g	脂　質 : 10.2 g	炭水化物 : 98.1 g	ナトリウム : 859 mg	食塩相当量 : 2.2 g
6 金	気仙沼産マグロカツ＆メンチカツ ブロッコリーのカニカマあんかけ、豆乳入りしっとりうの花、ゆず白菜、鶏レバー煮	エネルギー : 821 kcal	たんぱく質 : 25.9 g	脂　質 : 27.6 g	炭水化物 : 114.8 g	ナトリウム : 1156 mg	食塩相当量 : 2.9 g
7 土	豚肉と野菜のガーリック風味 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、蒸し鶏サラダ、広島菜漬け、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 592 kcal	たんぱく質 : 24.3 g	脂　質 : 11.4 g	炭水化物 : 96.4 g	ナトリウム : 1274 mg	食塩相当量 : 3.2 g
8 日	いわし山椒煮 鶏肉とインゲンのオイスター風、スクランブルエッグ（人参）、しそ昆布、黒豆	エネルギー : 710 kcal	たんぱく質 : 31.8 g	脂　質 : 16.3 g	炭水化物 : 105.3 g	ナトリウム : 954 mg	食塩相当量 : 2.4 g
9 月	麻婆茄子（角一味噌） 厚焼き玉子（関東風）、お豆と昆布の煮物、おかか生姜、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 654 kcal	たんぱく質 : 26.6 g	脂　質 : 18.1 g	炭水化物 : 96.3 g	ナトリウム : 957 mg	食塩相当量 : 2.4 g
10 火	ぶりの揚げ煮 チキンボールトマトソース、ささげの胡麻和え、ザーサイ炒め、豚ももチャーシュー	エネルギー : 772 kcal	たんぱく質 : 29.3 g	脂　質 : 25.6 g	炭水化物 : 101.1 g	ナトリウム : 894 mg	食塩相当量 : 2.3 g
11 水	鶏ごぼうフライ＆黄金カレイ唐揚げ 根菜の香味炒め、野菜しんじょう、高菜ちりめん、大豆の甘煮	エネルギー : 750 kcal	たんぱく質 : 29.8 g	脂　質 : 19 g	炭水化物 : 113.7 g	ナトリウム : 1222 mg	食塩相当量 : 3.1 g
12 木	にしんみぞれ煮 がんもと野菜の含め煮、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、そら豆、合鴨スモーク	エネルギー : 714 kcal	たんぱく質 : 27.9 g	脂　質 : 23.7 g	炭水化物 : 94.5 g	ナトリウム : 1010 mg	食塩相当量 : 2.6 g
13 金	ハンバーグ（トマトソース） ポテトとウインナー、豆ひじき、キャロットラペ、高菜ナムル	エネルギー : 706 kcal	たんぱく質 : 21.8 g	脂　質 : 20.2 g	炭水化物 : 106.7 g	ナトリウム : 1015 mg	食塩相当量 : 2.6 g
14 土	カツオの煮付け 切昆布と油揚げのおかか煮、ブロッコリーのカニカマあんかけ、、ささげのお浸し	エネルギー : 571 kcal	たんぱく質 : 28 g	脂　質 : 4.5 g	炭水化物 : 100.6 g	ナトリウム : 907 mg	食塩相当量 : 2.3 g
15 日	鶏肉の柳川風 肉入り野菜炒め、切干大根煮、さばおぼろ、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 563 kcal	たんぱく質 : 23.2 g	脂　質 : 10.5 g	炭水化物 : 91.1 g	ナトリウム : 1102 mg	食塩相当量 : 2.8 g
16 月	サーモンバーグ ほうれん草と人参の煮浸し、ひじき煮、豚肉のしぐれ煮、蒸し鶏胡麻和え	エネルギー : 612 kcal	たんぱく質 : 21 g	脂　質 : 11.9 g	炭水化物 : 103.3 g	ナトリウム : 998 mg	食塩相当量 : 2.5 g
17 火	牛肉の甘辛焼き 豚肉とポテトのカレーソース、おかず豆、昆布ちりめん、キャベツのマリネ	エネルギー : 677 kcal	たんぱく質 : 27.4 g	脂　質 : 16.6 g	炭水化物 : 100.8 g	ナトリウム : 1317 mg	食塩相当量 : 3.3 g
18 水	さば味噌煮 大根のそぼろあん、さつまいもの甘煮、白菜漬け、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 749 kcal	たんぱく質 : 23.8 g	脂　質 : 25.2 g	炭水化物 : 100.7 g	ナトリウム : 802 mg	食塩相当量 : 2 g
19 木	鶏肉と茄子の黒酢あん 厚焼き玉子（関東風）、野菜しんじょう、おかか佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 591 kcal	たんぱく質 : 22.8 g	脂　質 : 12.6 g	炭水化物 : 93.3 g	ナトリウム : 799 mg	食塩相当量 : 2 g
20 金	豚肉の生姜風味 揚げ団子のオイスターソース、ささげの胡麻和え、赤ずいきの酢の物、小豆煮	エネルギー : 687 kcal	たんぱく質 : 26.6 g	脂　質 : 16.1 g	炭水化物 : 105.7 g	ナトリウム : 1149 mg	食塩相当量 : 2.9 g
21 土	ハンバーグ（和風おろしソース） 鶏肉とぶなしめじの和風醤油、スクランブルエッグ（人参）、塩えんどう豆、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 758 kcal	たんぱく質 : 29 g	脂　質 : 26.6 g	炭水化物 : 97.1 g	ナトリウム : 1031 mg	食塩相当量 : 2.6 g
22 日	いかフライ＆牛すき焼き風コロッケ 高野豆腐の含め煮、カリフラワーと海老のサラダ、鶏そぼろ、かにかま入り玉子	エネルギー : 832 kcal	たんぱく質 : 27.1 g	脂　質 : 29.9 g	炭水化物 : 112.3 g	ナトリウム : 1101 mg	食塩相当量 : 2.8 g
23 月	豚肉のトマトソース たこ入り豆腐しんじょう、なます、桜でんぶ、鶏レバー煮	エネルギー : 608 kcal	たんぱく質 : 25 g	脂　質 : 11.8 g	炭水化物 : 99.1 g	ナトリウム : 861 mg	食塩相当量 : 2.2 g
24 火	あじ塩焼き 大根サラダ、豆乳入りしっとりうの花、しば漬け、わさび菜おひたし	エネルギー : 595 kcal	たんぱく質 : 25.4 g	脂　質 : 12.1 g	炭水化物 : 92.4 g	ナトリウム : 900 mg	食塩相当量 : 2.3 g
25 水	鶏肉とインゲンのオイスター風 大葉入り豆腐団子、ブロッコリーとコーンの和え物、さばおぼろ、大豆ちりめん	エネルギー : 653 kcal	たんぱく質 : 27.7 g	脂　質 : 14.4 g	炭水化物 : 101.8 g	ナトリウム : 1283 mg	食塩相当量 : 3.3 g
26 木	メバル煮付け 野菜と木耳の彩り炒め、ふきと油揚げの田舎煮、はりはり漬、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 539 kcal	たんぱく質 : 25.7 g	脂　質 : 7.6 g	炭水化物 : 88.7 g	ナトリウム : 815 mg	食塩相当量 : 2.1 g
27 金	若鶏のカレー焼き 野菜とウインナーの炒め物、ちくわの炒り煮、しそ昆布、人参しりしり	エネルギー : 687 kcal	たんぱく質 : 28.7 g	脂　質 : 16.6 g	炭水化物 : 101.9 g	ナトリウム : 1009 mg	食塩相当量 : 2.6 g
28 土	いわしかつお節煮 ラタトゥイユ、豆サラダ、鶏そぼろ、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー : 635 kcal	たんぱく質 : 26.5 g	脂　質 : 14.8 g	炭水化物 : 94.2 g	ナトリウム : 872 mg	食塩相当量 : 2.2 g
29 日	プレーンオムレツ キャベツとさつま揚げの中華煮、マカロニのクリーム煮、高菜しょうゆ漬、大豆の甘煮	エネルギー : 613 kcal	たんぱく質 : 21 g	脂　質 : 13.3 g	炭水化物 : 101.5 g	ナトリウム : 1055 mg	食塩相当量 : 2.7 g
30 月	黄金カレイ唐揚げ＆大葉香るささみカツ かぶの湯葉あんかけ、味噌担々風春雨（角一味噌）、塩えんどう豆、胡瓜とツナの酢の物	エネルギー : 768 kcal	たんぱく質 : 32 g	脂　質 : 22 g	炭水化物 : 106.3 g	ナトリウム : 1138 mg	食塩相当量 : 2.9 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