



8月“望み”メニュー

1 土	にしんみぞれ煮 やわらか肉しゅうまい、キャベツとさつま揚げの中華煮、ツナマヨコーン、白菜漬け、きのこ入金平牛蒡炒め	エネルギー : 571 kcal	たんぱく質 : 18.5 g	脂 質 : 12.4 g
		炭水化物 : 95 g	ナトリウム : 890 mg	食塩相当量 : 2.3 g
2 日	チキンミートローフ 切干大根煮、高野豆腐の含め煮、ザーサイの塩レモン風味、胡瓜漬け、さつまいもの蜜がけ	エネルギー : 544 kcal	たんぱく質 : 16 g	脂 質 : 9.6 g
		炭水化物 : 95.6 g	ナトリウム : 882 mg	食塩相当量 : 2.2 g
3 月	気仙沼産カツオカツ 蓮根そぼろ、鶏肉と春雨の中華和え、小豆煮、高菜しょうゆ漬、和風とろとろ玉子	エネルギー : 628 kcal	たんぱく質 : 17.6 g	脂 質 : 14 g
		炭水化物 : 105 g	ナトリウム : 758 mg	食塩相当量 : 1.9 g
4 火	豚大根 ひじき煮、たこ入り豆腐しんじょう、ごぼうサラダ、鶏そぼろ、モロヘイヤの辛子和え	エネルギー : 534 kcal	たんぱく質 : 17.4 g	脂 質 : 9.8 g
		炭水化物 : 91.9 g	ナトリウム : 949 mg	食塩相当量 : 2.4 g
5 水	マス塩焼き 焼きそば、がんもと野菜の含め煮、人参しりしり、青しそ漬け、チキンと野菜のガーリック風味	エネルギー : 581 kcal	たんぱく質 : 26.8 g	脂 質 : 9.4 g
		炭水化物 : 93.2 g	ナトリウム : 962 mg	食塩相当量 : 2.4 g
6 木	麻婆茄子（角一味噌） 干し海老入り卵の花、鶏さつま揚げ、おくらのおかか和え、紅芯大根、カリフラワーサラダ	エネルギー : 612 kcal	たんぱく質 : 19.8 g	脂 質 : 16.6 g
		炭水化物 : 94.3 g	ナトリウム : 894 mg	食塩相当量 : 2.3 g
7 金	いわし山椒煮 ミートボール（柚子おろし）、春雨と野菜のそぼろ炒め、わさび菜おひたし、塩えんどう豆、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和	エネルギー : 567 kcal	たんぱく質 : 22 g	脂 質 : 9.2 g
		炭水化物 : 95 g	ナトリウム : 802 mg	食塩相当量 : 2 g
8 土	豚肉と木耳の中華旨煮 おかず豆、大根サラダ、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）、あみ佃煮、ミートソーススパゲティ	エネルギー : 589 kcal	たんぱく質 : 19.3 g	脂 質 : 11.3 g
		炭水化物 : 99.2 g	ナトリウム : 816 mg	食塩相当量 : 2.1 g
9 日	牛すき焼き風コロッケ 小松菜の和え物、鶏肉入り玉子とじ、花斗六豆、刻みたくあん、野菜しんじょう	エネルギー : 650 kcal	たんぱく質 : 17.9 g	脂 質 : 15.6 g
		炭水化物 : 108.3 g	ナトリウム : 957 mg	食塩相当量 : 2.4 g
10 月	トマトソースハンバーグ さつま芋煮、キャベツの洋風煮、ツナマヨコーン、しば漬け、ほうれん草ナムル	エネルギー : 600 kcal	たんぱく質 : 17.4 g	脂 質 : 10.6 g
		炭水化物 : 106.5 g	ナトリウム : 951 mg	食塩相当量 : 2.4 g
11 火	ぶりの揚げ煮 切干大根煮、春雨の彩り炒め、黒豆、おかか生姜、おくらのおかか和え	エネルギー : 597 kcal	たんぱく質 : 18.4 g	脂 質 : 12.7 g
		炭水化物 : 98.4 g	ナトリウム : 640 mg	食塩相当量 : 1.6 g
12 水	鶏肉の二色巻き ひじき煮、豆腐と野菜のそぼろあん、いんげんのピーナッツ和え、高菜ちりめん、豚肉のみぞれがけ	エネルギー : 613 kcal	たんぱく質 : 21.3 g	脂 質 : 12.4 g
		炭水化物 : 100.6 g	ナトリウム : 1116 mg	食塩相当量 : 2.8 g
13 木	赤魚白醤油風味焼き ミートボール（オニオンソース）、ラタトゥイユ、小松菜のお浸し、切り昆布煮、一口照り焼きチキン	エネルギー : 554 kcal	たんぱく質 : 23.9 g	脂 質 : 10.2 g
		炭水化物 : 88.2 g	ナトリウム : 517 mg	食塩相当量 : 1.3 g
14 金	チキンカツ マカロニサラダ、肉入り野菜炒め、人参しりしり、しそ風味高菜、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 587 kcal	たんぱく質 : 16.8 g	脂 質 : 12.3 g
		炭水化物 : 98.9 g	ナトリウム : 787 mg	食塩相当量 : 2 g
15 土	さば塩焼き ほうれん草と人参の煮浸し、チキンボールトマトソース、ささがききんぴらごぼう、紅芯大根、かぶの湯葉あんかけ	エネルギー : 611 kcal	たんぱく質 : 23.7 g	脂 質 : 15.7 g
		炭水化物 : 89.8 g	ナトリウム : 719 mg	食塩相当量 : 1.8 g
16 日	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ふきと油揚げの田舎煮、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、大豆ちりめん、広島菜漬け、ジャーマンポテト	エネルギー : 583 kcal	たんぱく質 : 18.4 g	脂 質 : 12.5 g
		炭水化物 : 96.4 g	ナトリウム : 830 mg	食塩相当量 : 2.1 g
17 月	スケソウダラ煮付け 香草パスタ、畑のお肉の旨煮、おくらのおかか和え、しそ昆布、根菜の香味炒め	エネルギー : 547 kcal	たんぱく質 : 20.7 g	脂 質 : 4.9 g
		炭水化物 : 101.8 g	ナトリウム : 966 mg	食塩相当量 : 2.5 g
18 火	厚揚げの塩そぼろあん 豆ひじき、ポテトとウインナー、高菜ナムル、白菜漬け、豚肉の生姜風味	エネルギー : 562 kcal	たんぱく質 : 19.9 g	脂 質 : 12 g
		炭水化物 : 90.6 g	ナトリウム : 857 mg	食塩相当量 : 2.2 g
19 水	豚肉のトマトソース 小松菜の和え物、ロールキャベツ、かにかま入り玉子、キャロットラペ、さつまいもとリンゴの甘煮	エネルギー : 549 kcal	たんぱく質 : 16.5 g	脂 質 : 11.3 g
		炭水化物 : 92.3 g	ナトリウム : 606 mg	食塩相当量 : 1.5 g
20 木	大葉香るささみカツ おかず豆、花野菜のポトフ、大根とルッコラのサラダ、木耳生姜、平麺ビーフン（大豆ミート入り）	エネルギー : 615 kcal	たんぱく質 : 18.4 g	脂 質 : 13.2 g
		炭水化物 : 103.3 g	ナトリウム : 840 mg	食塩相当量 : 2.1 g
21 金	さわらみりん焼き 味噌担々風春雨（角一味噌）、キャベツの洋風煮、うずら豆、胡瓜漬け、厚揚げのきのこあんかけ	エネルギー : 553 kcal	たんぱく質 : 21.1 g	脂 質 : 10 g
		炭水化物 : 93 g	ナトリウム : 661 mg	食塩相当量 : 1.7 g
22 土	つくね（くわい入り） ポテトサラダ、高野豆腐と野菜の煮物、小松菜のお浸し、おかか佃煮、ニラ入り玉子	エネルギー : 589 kcal	たんぱく質 : 19.7 g	脂 質 : 10.2 g
		炭水化物 : 101.7 g	ナトリウム : 923 mg	食塩相当量 : 2.3 g
23 日	あじ塩焼き ささげのお浸し、がんもと野菜の含め煮、黒豆、しば漬け、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 613 kcal	たんぱく質 : 25.6 g	脂 質 : 15.1 g
		炭水化物 : 88.6 g	ナトリウム : 862 mg	食塩相当量 : 2.2 g
24 月	豚肉と野菜のガーリック風味 豆乳入りしつとうの花、真狩村産人参のコロッケ、若布と干し海老の当座煮、鶏そぼろ、キャベツとウインナーの洋風	エネルギー : 611 kcal	たんぱく質 : 18.3 g	脂 質 : 15.5 g
		炭水化物 : 96.8 g	ナトリウム : 890 mg	食塩相当量 : 2.3 g
25 火	いわしかつお節煮 マカロニサラダ、チキンボールトマトソース、わさび菜おひたし、塩えんどう豆、山菜とちくわの炊き合わせ	エネルギー : 585 kcal	たんぱく質 : 21.1 g	脂 質 : 10 g
		炭水化物 : 98.6 g	ナトリウム : 891 mg	食塩相当量 : 2.3 g
26 水	和風おろしソースハンバーグ 豆ひじき、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、おくらのおかか和え、赤ずいきの酢の物、鶏レバー煮	エネルギー : 595 kcal	たんぱく質 : 23.2 g	脂 質 : 11 g
		炭水化物 : 98.6 g	ナトリウム : 996 mg	食塩相当量 : 2.5 g
27 木	ぶり照焼 ほうれん草と人参の煮浸し、五日揚げ豆腐、青森県産長芋と胡瓜の和え物、あみ佃煮、野菜のマリネ	エネルギー : 626 kcal	たんぱく質 : 19.3 g	脂 質 : 18.9 g
		炭水化物 : 90 g	ナトリウム : 532 mg	食塩相当量 : 1.4 g
28 金	炭火焼き鳥 じゃが芋とおからのサラダ、ラタトゥイユ、かにかま入り玉子、青しそ漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し	エネルギー : 566 kcal	たんぱく質 : 17.5 g	脂 質 : 13.6 g
		炭水化物 : 89 g	ナトリウム : 778 mg	食塩相当量 : 2 g
29 土	カツオ煮付け 切干大根煮、野菜と木耳の彩り炒め、胡瓜とツナの酢の物、高菜しょうゆ漬、豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	エネルギー : 538 kcal	たんぱく質 : 23.9 g	脂 質 : 8.1 g
		炭水化物 : 88.6 g	ナトリウム : 922 mg	食塩相当量 : 2.3 g
30 日	ふんわり豆腐ハンバーグ ひじき煮、キャベツの洋風煮、大豆の甘煮、野沢菜入り大根の漬物、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 575 kcal	たんぱく質 : 16.9 g	脂 質 : 11.8 g
		炭水化物 : 98.9 g	ナトリウム : 1068 mg	食塩相当量 : 2.7 g
31 月	メバル塩焼き なます、鶏肉入り玉子とじ、ささがききんぴらごぼう、おかか生姜、牛肉の甘辛焼き	エネルギー : 549 kcal	たんぱく質 : 25.1 g	脂 質 : 8.4 g
		炭水化物 : 91.3 g	ナトリウム : 872 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



8月“望み”メニュー

1 土	メンチカツ 豆乳入りしつとりうの花、春雨の彩り炒め、若布と干し海老の当座煮、塩えんどう豆、花野菜のポトフ	エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 16.5 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 108.3 g ナトリウム : 989 mg 食塩相当量 : 2.5 g
2 日	白身魚南蛮漬け 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、キャベツの洋風煮、チンゲン菜と人参のお浸し、木耳生姜、一口照り焼きチキン	エネルギー : 532 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 7.9 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 752 mg 食塩相当量 : 1.9 g
3 月	鶏肉としろ菜の旨煮 豆サラダ、ラタトゥイユ、青森県産長芋と胡瓜の和え物、刻みたくあん、キャベツとヤングコーンの炒め物	エネルギー : 547 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 1004 mg 食塩相当量 : 2.6 g
4 火	デミグラスソースハンバーグ さつまいもの甘煮、ささみフライ（梅入り）、小松菜のお浸し、ゆず白菜、山菜とちくわの炊き合わせ	エネルギー : 619 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 10.6 g 炭水化物 : 108.7 g ナトリウム : 932 mg 食塩相当量 : 2.4 g
5 水	厚揚げと豚肉の中華仕立て なます、野菜と木耳の彩り炒め、大豆の甘煮、広島菜漬け、ジャーマンポテト	エネルギー : 546 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 9.4 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 804 mg 食塩相当量 : 2 g
6 木	いかフライ 香草パスタ、高野豆腐と野菜の煮物、鶏レバー煮、キャロットラペ、ほうれん草のごま和え	エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 98.6 g ナトリウム : 878 mg 食塩相当量 : 2.2 g
7 金	鶏肉と蓮根のチリソース スクランブルエッグ（人参）、ポテトとウインナー、ささがききんぴらごぼう、胡瓜の生姜漬け、ツナサラダ	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 807 mg 食塩相当量 : 2 g
8 土	ホッケ塩焼き つくねの甘酢あん、畑のお肉の旨煮、高菜ナムル、切り昆布煮、茄子とピーマンの煮浸し	エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 918 mg 食塩相当量 : 2.3 g
9 日	豚肉の生姜風味 豆ひじき、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、キャベツのマリネ、鶏そぼろ、ブロッコリーとコーンの和え物	エネルギー : 554 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 11.3 g 炭水化物 : 92.3 g ナトリウム : 940 mg 食塩相当量 : 2.4 g
10 月	あじみりん焼き ささげのお浸し、大根のそぼろあん、うずら豆、白菜漬け、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 599 kcal たんぱく質 : 24 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 91.7 g ナトリウム : 722 mg 食塩相当量 : 1.8 g
11 火	鶏肉と茄子の黒酢あん じゃが芋とおからのサラダ、大葉入り豆腐団子、チンゲン菜と人参のお浸し、ザーサイ炒め、お豆と昆布の煮物	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 728 mg 食塩相当量 : 1.8 g
12 水	白身フライ 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、キャベツとさつま揚げの中華煮、小豆煮、胡瓜漬け、野菜のマリネ	エネルギー : 593 kcal たんぱく質 : 15.7 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 99.6 g ナトリウム : 703 mg 食塩相当量 : 1.8 g
13 木	豚肉とがんもの含め煮 なます、厚焼き玉子（関東風）、若布と干し海老の当座煮、塩えんどう豆、きのこ入平牛蒡炒め	エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 95 g ナトリウム : 862 mg 食塩相当量 : 2.2 g
14 金	サーモンバーグ 蓮根そぼろ、ブロッコリーのカニカマあんかけ、大豆の甘煮、刻みたくあん、青梗菜の青海苔入り煮浸し	エネルギー : 575 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 10.6 g 炭水化物 : 101.2 g ナトリウム : 936 mg 食塩相当量 : 2.4 g
15 土	茄子と大豆ミートのカレー風味 さつまいもの甘煮、鶏肉と春雨の中華和え、枝豆とコーンのカラフルマリネ、しば漬け、たこ入り豆腐しんじょう	エネルギー : 585 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 10.4 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 978 mg 食塩相当量 : 2.5 g
16 日	いわし紀州煮 やわらか肉しゅうまい、大根サラダ、モロヘイヤの辛子和え、おかか生姜、ビーフン	エネルギー : 581 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 9.3 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 827 mg 食塩相当量 : 2.1 g
17 月	鶏ごぼうフライ 干し海老入り卵の花、野菜と木耳の彩り炒め、胡瓜とツナの酢の物、野沢菜入り大根の漬物、和風とろとろ玉子	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 918 mg 食塩相当量 : 2.3 g
18 火	銀ひらす照焼き 春雨チャプチェ、高野豆腐の含め煮、花斗六豆、青しそ漬け、合鴨スモーク	エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 21.8 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 751 mg 食塩相当量 : 1.9 g
19 水	鶏肉と野菜の和風醤油煮 マカロニと果物のサラダ、茄子と挽肉の味噌炒め、わさび菜おひたし、あみ佃煮、ちくわの炒り煮	エネルギー : 583 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 11.3 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 859 mg 食塩相当量 : 2.2 g
20 木	にしん甘辛煮 ミートボール（柚子おろし）、豆腐と野菜のそぼろあん、小豆煮、胡瓜とアカモクの酢の物、ほうれん草ナムル	エネルギー : 570 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 10 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 659 mg 食塩相当量 : 1.7 g
21 金	豚肉の葱塩ソース 切干大根煮、鶏さつま揚げ、ツナマヨコーン、広島菜漬け、野菜のマリネ	エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 841 mg 食塩相当量 : 2.1 g
22 土	気仙沼産マグロカツ ひじき煮、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、おくらと湯葉のお浸し、赤しそ大根、ザーサイと蒸し鶏の塩だ	エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 1076 mg 食塩相当量 : 2.7 g
23 日	だしから揚げ お豆と昆布の煮物、春雨と野菜のそぼろ炒め、ささがききんぴらごぼう、高菜しょうゆ漬、さつま芋煮	エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 8.9 g 炭水化物 : 117.4 g ナトリウム : 733 mg 食塩相当量 : 1.9 g
24 月	麻婆豆腐 野菜しんじょう、大根サラダ、ほうれん草のごま和え、胡瓜の生姜漬け、チンジャオロース	エネルギー : 536 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 8.3 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 984 mg 食塩相当量 : 2.5 g
25 火	鶏肉とインゲンのオイスターソース 蓮根そぼろ、厚焼き玉子（関東風）、キャベツのマリネ、野沢菜入り大根の漬物、小松菜とじゃこのお浸し	エネルギー : 542 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 10.4 g 炭水化物 : 90 g ナトリウム : 848 mg 食塩相当量 : 2.2 g
26 水	タマンのマース煮 久米島産紅芋のうむくじ天ぷら、ゴーヤチャンプルー、人参しりしり、切り昆布煮、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ	エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 97 g ナトリウム : 934 mg 食塩相当量 : 2.4 g
27 木	豚肉の南蛮風 やわらか肉しゅうまい、春雨の彩り炒め、花斗六豆、刻みたくあん、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 8.9 g 炭水化物 : 102.8 g ナトリウム : 915 mg 食塩相当量 : 2.3 g
28 金	えびカツ おかず豆、畑のお肉の旨煮、いんげんのピーナッツ和え、キャロットラペ、花野菜のポトフ	エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 102.2 g ナトリウム : 848 mg 食塩相当量 : 2.2 g
29 土	ブレンオムレツ 香草パスタ、高野豆腐の含め煮、うずら豆、白菜漬け、ほうれん草のごま和え	エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 8.9 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 857 mg 食塩相当量 : 2.2 g
30 日	さばバター醤油炙り焼き マカロニと果物のサラダ、鶏さつま揚げ、小松菜のお浸し、塩えんどう豆、ちくわの炒り煮	エネルギー : 657 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 19.1 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 678 mg 食塩相当量 : 1.7 g
31 月	鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用） ミートボール（オニオンソース）、春雨と野菜のそぼろ炒め、黒豆、胡瓜漬け、ジャーマンポテト	エネルギー : 586 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 9.5 g 炭水化物 : 99.1 g ナトリウム : 906 mg 食塩相当量 : 2.3 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



8月 "育み" メニュー



1 土	にしんみぞれ煮 キャベツとさつま揚げの中華煮、やわらか肉しゅうまい、白菜漬、一口照り焼きチキン	エネルギー : 666 kcal	たんぱく質 : 26.3 g	脂 質 : 18.9 g
		炭水化物 : 96.6 g	ナトリウム : 1059 mg	食塩相当量 : 2.7 g
2 日	チキンミートローフ 高野豆腐の含め煮、豆ひじき、豚肉のしぐれ煮、キャベツのマリネ	エネルギー : 679 kcal	たんぱく質 : 28.4 g	脂 質 : 18.8 g
		炭水化物 : 97 g	ナトリウム : 1242 mg	食塩相当量 : 3.1 g
3 月	気仙沼産カツオカツ 鶏肉と春雨の中華和え、ミートボール(オニオンソース)、高菜しょうゆ漬、ツナマヨコーン	エネルギー : 674 kcal	たんぱく質 : 22.9 g	脂 質 : 17.3 g
		炭水化物 : 103.2 g	ナトリウム : 995 mg	食塩相当量 : 2.5 g
4 火	豚大根 たこ入り豆腐しんじょう、ふきと油揚げの田舎煮、塩えんどう豆、合鴨スモーク	エネルギー : 656 kcal	たんぱく質 : 24.8 g	脂 質 : 19.4 g
		炭水化物 : 91.8 g	ナトリウム : 1042 mg	食塩相当量 : 2.6 g
5 水	マス塩焼き 人参りしり、がんもと野菜の含め煮、豆乳入りしつとりうの花、青しそ漬	エネルギー : 604 kcal	たんぱく質 : 28.5 g	脂 質 : 14.1 g
		炭水化物 : 85.9 g	ナトリウム : 998 mg	食塩相当量 : 2.5 g
6 木	麻婆茄子 (角一味噌) 鶏さつま揚げ、ニラ入り玉子、畑のお肉しぐれ煮、うずら豆	エネルギー : 670 kcal	たんぱく質 : 22.5 g	脂 質 : 16 g
		炭水化物 : 105.9 g	ナトリウム : 940 mg	食塩相当量 : 2.4 g
7 金	いわし山椒煮 春雨と野菜のそぼろ炒め、ミートボール(柚子おろし)、広島菜漬、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 627 kcal	たんぱく質 : 28.8 g	脂 質 : 10.9 g
		炭水化物 : 97.5 g	ナトリウム : 979 mg	食塩相当量 : 2.5 g
8 土	豚肉と木耳の中華旨煮 大根サラダ、おかず豆、くるみ味噌、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 651 kcal	たんぱく質 : 25.2 g	脂 質 : 15.3 g
		炭水化物 : 100.7 g	ナトリウム : 1082 mg	食塩相当量 : 2.7 g
9 日	牛肉の甘辛焼き 鶏肉入り玉子とじ、ブロッコリーとコーンの和え物、キャロットラペ、花斗六豆	エネルギー : 639 kcal	たんぱく質 : 24.5 g	脂 質 : 12.8 g
		炭水化物 : 103.2 g	ナトリウム : 1229 mg	食塩相当量 : 3.1 g
10 月	ハンバーグ (トマトソース) さつま芋煮、キャベツの洋風煮、玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)、しょうがの甘辛煮、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 685 kcal	たんぱく質 : 21.5 g	脂 質 : 17.8 g
		炭水化物 : 106.1 g	ナトリウム : 933 mg	食塩相当量 : 2.4 g
11 火	ぶりの揚げ煮 春雨の彩り炒め、野菜しんじょう、豚肉のしぐれ煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 691 kcal	たんぱく質 : 26.3 g	脂 質 : 19 g
		炭水化物 : 97.6 g	ナトリウム : 855 mg	食塩相当量 : 2.2 g
12 水	鶏肉の二色巻き 豚肉の南蛮風、蓮根そぼろ、桜でんぶ、片口いわし浅炊き	エネルギー : 649 kcal	たんぱく質 : 24.2 g	脂 質 : 13.4 g
		炭水化物 : 106.7 g	ナトリウム : 1178 mg	食塩相当量 : 3 g
13 木	赤魚白醤油風味焼き ごぼうサラダ、ラタトゥイユ、焼きそば、大根のしそ風味漬	エネルギー : 594 kcal	たんぱく質 : 23 g	脂 質 : 10.7 g
		炭水化物 : 97.4 g	ナトリウム : 814 mg	食塩相当量 : 2.1 g
14 金	チキンカツ&黄金カレイ唐揚げ マカロニサラダ、スクランブルエッグ (人参)、そら豆、豚ももチャーシュー	エネルギー : 795 kcal	たんぱく質 : 31.6 g	脂 質 : 25.8 g
		炭水化物 : 105.3 g	ナトリウム : 1055 mg	食塩相当量 : 2.7 g
15 土	スケソウダラ煮付け チキンボールトマトソース、ほうれん草と人参の煮浸し、赤ずいきの酢の物、切昆布と油揚げのおかか煮	エネルギー : 615 kcal	たんぱく質 : 29.3 g	脂 質 : 11.4 g
		炭水化物 : 95.6 g	ナトリウム : 890 mg	食塩相当量 : 2.3 g
16 日	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)、蒸し鶏サラダ、塩えんどう豆、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 668 kcal	たんぱく質 : 25.4 g	脂 質 : 16.6 g
		炭水化物 : 100.1 g	ナトリウム : 1145 mg	食塩相当量 : 2.9 g
17 月	さば煮付け 畑のお肉の旨煮、香草パスタ、刻みたくあん、わさび菜おひたし	エネルギー : 787 kcal	たんぱく質 : 27.3 g	脂 質 : 27.1 g
		炭水化物 : 100.1 g	ナトリウム : 926 mg	食塩相当量 : 2.4 g
18 火	厚揚げの塩そぼろあん ポテトとウインナー、豆ひじき、おかか生姜、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 567 kcal	たんぱく質 : 20.5 g	脂 質 : 11.4 g
		炭水化物 : 93 g	ナトリウム : 779 mg	食塩相当量 : 2 g
19 水	豚肉のトマトソース ロールキャベツ、小松菜の和え物、さばおぼろ、うずら豆	エネルギー : 638 kcal	たんぱく質 : 23.3 g	脂 質 : 14.6 g
		炭水化物 : 99.6 g	ナトリウム : 729 mg	食塩相当量 : 1.9 g
20 木	大葉香るささみカツ&いかフライ 花野菜のポトフ、おかず豆、白菜漬、片口いわし浅炊き	エネルギー : 751 kcal	たんぱく質 : 27.2 g	脂 質 : 20.1 g
		炭水化物 : 113.7 g	ナトリウム : 1131 mg	食塩相当量 : 2.9 g
21 金	メバル煮付け さつまいもの甘煮、キャベツの洋風煮、味噌担々風春雨 (角一味噌)、胡瓜漬	エネルギー : 533 kcal	たんぱく質 : 21.8 g	脂 質 : 6.7 g
		炭水化物 : 93 g	ナトリウム : 860 mg	食塩相当量 : 2.2 g
22 土	つくね (くわい入り) 高野豆腐と野菜の煮物、玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)、おかか佃煮、小松菜のお浸し	エネルギー : 665 kcal	たんぱく質 : 24.3 g	脂 質 : 13.3 g
		炭水化物 : 109.4 g	ナトリウム : 1191 mg	食塩相当量 : 3 g
23 日	あじ塩焼き ささげのお浸し、がんもと野菜の含め煮、切干大根煮、しば漬	エネルギー : 543 kcal	たんぱく質 : 24.4 g	脂 質 : 9.3 g
		炭水化物 : 86.4 g	ナトリウム : 880 mg	食塩相当量 : 2.2 g
24 月	豚肉と野菜のガーリック風味 真狩村産人参のコロッケ、豆乳入りしつとりうの花、おかか昆布、小豆煮	エネルギー : 692 kcal	たんぱく質 : 22.4 g	脂 質 : 16.2 g
		炭水化物 : 111.9 g	ナトリウム : 996 mg	食塩相当量 : 2.5 g
25 火	いわしかつお節煮 かぶの湯葉あんかけ、マカロニサラダ、塩えんどう豆、蒸し鶏の柚子風味	エネルギー : 679 kcal	たんぱく質 : 34 g	脂 質 : 13 g
		炭水化物 : 100.5 g	ナトリウム : 1011 mg	食塩相当量 : 2.6 g
26 水	ハンバーグ (和風おろしソース) 野菜とウインナーの炒め物、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、豆ひじき、高菜しょうゆ漬	エネルギー : 682 kcal	たんぱく質 : 22.3 g	脂 質 : 18.4 g
		炭水化物 : 104.5 g	ナトリウム : 1185 mg	食塩相当量 : 3 g
27 木	ぶり照焼 ほうれん草と人参の煮浸し、五目揚げ豆腐、香草パスタ、あみ佃煮	エネルギー : 722 kcal	たんぱく質 : 25 g	脂 質 : 23.5 g
		炭水化物 : 97 g	ナトリウム : 675 mg	食塩相当量 : 1.7 g
28 金	炭火焼き鳥 ラタトゥイユ、じゃが芋とおからのサラダ、青しそ漬、わさび菜おひたし	エネルギー : 644 kcal	たんぱく質 : 23.1 g	脂 質 : 16.9 g
		炭水化物 : 95.4 g	ナトリウム : 1019 mg	食塩相当量 : 2.6 g
29 土	カツオの煮付け 大根とルッコラのサラダ、たこ入り豆腐しんじょう、さつまいもの甘煮、鶏そぼろ	エネルギー : 580 kcal	たんぱく質 : 26.8 g	脂 質 : 6.2 g
		炭水化物 : 100.3 g	ナトリウム : 841 mg	食塩相当量 : 2.1 g
30 日	豚肉ときのこの生姜醤油炒め キャベツの洋風煮、干し海老入り卵の花、高菜ちりめん、一口照り焼きチキン	エネルギー : 599 kcal	たんぱく質 : 23.3 g	脂 質 : 13.1 g
		炭水化物 : 94.4 g	ナトリウム : 1050 mg	食塩相当量 : 2.7 g
31 月	メバル塩焼き ささがききんぴらごぼう、鶏肉入り玉子とじ、なます、おかか生姜	エネルギー : 544 kcal	たんぱく質 : 27.5 g	脂 質 : 7.2 g
		炭水化物 : 92 g	ナトリウム : 770 mg	食塩相当量 : 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



8月 "育み" メニュー



1 土	メンチカツ&黄金カレイ唐揚げ 春雨の彩り炒め、蒸し鶏サラダ、桜でんぶ、ほうれん草のごま和え	エネルギー : 785 kcal	たんぱく質 : 31.6 g	脂 質 : 22.7 g
		炭水化物 : 110.7 g	ナトリウム : 1327 mg	食塩相当量 : 3.4 g
2 日	赤魚白醤油風味焼き キャベツの洋風煮、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、木耳生姜、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 554 kcal	たんぱく質 : 27.9 g	脂 質 : 9.4 g
		炭水化物 : 85.2 g	ナトリウム : 639 mg	食塩相当量 : 1.6 g
3 月	鶏肉としる菜の旨煮 フラットウイユ、豆サラダ、刻みたくあん、豚ももチャーシュー	エネルギー : 616 kcal	たんぱく質 : 25.2 g	脂 質 : 12.9 g
		炭水化物 : 94.9 g	ナトリウム : 1163 mg	食塩相当量 : 3 g
4 火	ハンバーグ（デミグラスソース） ブロッコリーのカニカマあんかけ、ささみフライ（梅入り）、ささげのお浸し、ゆず白菜	エネルギー : 730 kcal	たんぱく質 : 24.9 g	脂 質 : 19.3 g
		炭水化物 : 110.5 g	ナトリウム : 1288 mg	食塩相当量 : 3.3 g
5 水	厚揚げと豚肉の中華仕立て 野菜と木耳の彩り炒め、つくねの甘酢あん、さばおぼろ、大豆の甘煮	エネルギー : 633 kcal	たんぱく質 : 24 g	脂 質 : 15.3 g
		炭水化物 : 98.2 g	ナトリウム : 969 mg	食塩相当量 : 2.5 g
6 木	いかフライ&サーモンフライ 高野豆腐と野菜の煮物、切干大根煮、そら豆、鶏レバー煮	エネルギー : 766 kcal	たんぱく質 : 30.5 g	脂 質 : 24.3 g
		炭水化物 : 104.2 g	ナトリウム : 985 mg	食塩相当量 : 2.5 g
7 金	鶏肉と蓮根のチリソース ポテトとウインナー、小松菜の和え物、胡瓜の生姜漬、黒豆	エネルギー : 636 kcal	たんぱく質 : 22.9 g	脂 質 : 11.3 g
		炭水化物 : 107.8 g	ナトリウム : 1005 mg	食塩相当量 : 2.6 g
8 土	さば味噌煮 畑のお肉の旨煮、香草パスタ、切り昆布煮、枝豆とコーンのカラルマリネ	エネルギー : 827 kcal	たんぱく質 : 28.1 g	脂 質 : 29 g
		炭水化物 : 106.4 g	ナトリウム : 1019 mg	食塩相当量 : 2.6 g
9 日	豚肉の生姜風味 さがきごぼうと薩摩揚げの金平、干し海老入り卵の花、はりはり漬、ツナサラダ	エネルギー : 633 kcal	たんぱく質 : 24.3 g	脂 質 : 15.2 g
		炭水化物 : 96.7 g	ナトリウム : 1142 mg	食塩相当量 : 2.9 g
10 月	あじみりん焼き 花野菜のポトフ、大根のそぼろあん、ひじき煮、白菜漬	エネルギー : 525 kcal	たんぱく質 : 23.9 g	脂 質 : 6.6 g
		炭水化物 : 88.6 g	ナトリウム : 764 mg	食塩相当量 : 1.9 g
11 火	鶏肉と茄子の黒酢あん 大葉入り豆腐団子、お豆と昆布の煮物、ザーサイ炒め、おくら胡麻和え	エネルギー : 677 kcal	たんぱく質 : 24.6 g	脂 質 : 18.6 g
		炭水化物 : 101.1 g	ナトリウム : 868 mg	食塩相当量 : 2.2 g
12 水	白身フライ&気仙沼産マグロカツ キャベツとさつま揚げの中華煮、ふきと油揚げの田舎煮、胡瓜漬、蒸し鶏の柚子風味	エネルギー : 727 kcal	たんぱく質 : 23.2 g	脂 質 : 23.7 g
		炭水化物 : 102.8 g	ナトリウム : 1069 mg	食塩相当量 : 2.7 g
13 木	豚肉とがんもの含め煮 厚焼き玉子（関東風）、豆サラダ、鶏そぼろ、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 609 kcal	たんぱく質 : 21.4 g	脂 質 : 17 g
		炭水化物 : 89 g	ナトリウム : 983 mg	食塩相当量 : 2.5 g
14 金	サーモンバーグ 大豆の甘煮、ブロッコリーのカニカマあんかけ、豆乳入りしつとりうの花、昆布ちりめん	エネルギー : 664 kcal	たんぱく質 : 24.3 g	脂 質 : 16.4 g
		炭水化物 : 103.7 g	ナトリウム : 1044 mg	食塩相当量 : 2.5 g
15 土	茄子と大豆ミートのカレー風味 ささげのお浸し、ブロッコリーとコーンの和え物、しば漬、黒豆	エネルギー : 657 kcal	たんぱく質 : 22.2 g	脂 質 : 18.4 g
		炭水化物 : 97.5 g	ナトリウム : 1226 mg	食塩相当量 : 3.1 g
16 日	いわし紀州煮 大根サラダ、やわらか肉しゅうまい、高菜しょうゆ漬、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー : 623 kcal	たんぱく質 : 27.2 g	脂 質 : 10.7 g
		炭水化物 : 100 g	ナトリウム : 1086 mg	食塩相当量 : 2.8 g
17 月	鶏ごぼうフライ&えびカツ 野菜と木耳の彩り炒め、湯葉入りチンゲン菜、豚肉のしぐれ煮、胡瓜とツナの酢の物	エネルギー : 728 kcal	たんぱく質 : 26.1 g	脂 質 : 20.5 g
		炭水化物 : 108.9 g	ナトリウム : 1157 mg	食塩相当量 : 2.9 g
18 火	銀ひらす照焼き 春雨チャプチェ、高野豆腐の含め煮、ニラ入り玉子、青しそ漬	エネルギー : 609 kcal	たんぱく質 : 25.4 g	脂 質 : 11.1 g
		炭水化物 : 97.6 g	ナトリウム : 793 mg	食塩相当量 : 2 g
19 水	鶏肉と野菜の和風醤油煮 茄子と挽肉の味噌炒め、野菜しんじょう、あみ佃煮、ツナマヨコーン	エネルギー : 644 kcal	たんぱく質 : 26.9 g	脂 質 : 13.4 g
		炭水化物 : 100.2 g	ナトリウム : 1052 mg	食塩相当量 : 2.7 g
20 木	にしん甘辛煮 豆腐と野菜のそぼろあん、ミートボール（柚子おろし）、胡瓜とアカモクの酢の物、豚ももチャーシュー	エネルギー : 661 kcal	たんぱく質 : 27.4 g	脂 質 : 16.8 g
		炭水化物 : 97.2 g	ナトリウム : 968 mg	食塩相当量 : 2.5 g
21 金	豚肉の葱塩ソース 鶏さつま揚げ、豆サラダ、桜でんぶ、そぼろ入り人参きんぴら	エネルギー : 677 kcal	たんぱく質 : 26.9 g	脂 質 : 19.9 g
		炭水化物 : 94.6 g	ナトリウム : 1171 mg	食塩相当量 : 3 g
22 土	気仙沼産マグロカツ&牛すき焼き風コロッケ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、ひじき煮、キャロットラペ、鶏レバー煮	エネルギー : 829 kcal	たんぱく質 : 26.1 g	脂 質 : 25.7 g
		炭水化物 : 120.6 g	ナトリウム : 1242 mg	食塩相当量 : 3.2 g
23 日	だしから揚げ 春雨と野菜のそぼろ炒め、お豆と昆布の煮物、赤ずいきの酢の物、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 627 kcal	たんぱく質 : 24.2 g	脂 質 : 10.6 g
		炭水化物 : 109 g	ナトリウム : 882 mg	食塩相当量 : 2.2 g
24 月	麻婆豆腐 大根サラダ、ふきと油揚げの田舎煮、胡瓜の生姜漬、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 556 kcal	たんぱく質 : 20.3 g	脂 質 : 9 g
		炭水化物 : 95.7 g	ナトリウム : 1044 mg	食塩相当量 : 2.7 g
25 火	鶏肉とインゲンのオイスターソース 厚焼き玉子（関東風）、蓮根そぼろ、畑のお肉しぐれ煮、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 599 kcal	たんぱく質 : 24.3 g	脂 質 : 12.1 g
		炭水化物 : 94.8 g	ナトリウム : 1038 mg	食塩相当量 : 2.6 g
26 水	タマンのマース煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ、ゴーヤチャンプル、久米島産紅芋のうむくじ天ぷら、切り昆布煮	エネルギー : 550 kcal	たんぱく質 : 23.1 g	脂 質 : 7 g
		炭水化物 : 94.7 g	ナトリウム : 690 mg	食塩相当量 : 1.8 g
27 木	豚肉の南蛮風 春雨の彩り炒め、やわらか肉しゅうまい、刻みたくあん、ツナマヨコーン	エネルギー : 631 kcal	たんぱく質 : 23.1 g	脂 質 : 11.7 g
		炭水化物 : 107.6 g	ナトリウム : 1086 mg	食塩相当量 : 2.8 g
28 金	えびカツ&白身フライ 畑のお肉の旨煮、焼きそば、そら豆、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー : 790 kcal	たんぱく質 : 27.5 g	脂 質 : 22.1 g
		炭水化物 : 117.8 g	ナトリウム : 1154 mg	食塩相当量 : 2.9 g
29 土	ブレンオムレット 高野豆腐の含め煮、ほうれん草と蒸し鶏の和え物、くるみ味噌、うずら豆	エネルギー : 620 kcal	たんぱく質 : 21.8 g	脂 質 : 12.5 g
		炭水化物 : 103.2 g	ナトリウム : 930 mg	食塩相当量 : 2.4 g
30 日	麻婆茄子 鶏さつま揚げ、スクランブルエッグ（人参）、大根のしそ風味漬、小松菜のお浸し	エネルギー : 662 kcal	たんぱく質 : 18.3 g	脂 質 : 21.4 g
		炭水化物 : 96 g	ナトリウム : 1101 mg	食塩相当量 : 2.8 g
31 月	鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用） 春雨と野菜のそぼろ炒め、ミートボール（オニオンソース）、胡瓜漬、ツナサラダ	エネルギー : 598 kcal	たんぱく質 : 27.7 g	脂 質 : 11.2 g
		炭水化物 : 92.8 g	ナトリウム : 1093 mg	食塩相当量 : 2.8 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