



1 火	鶏肉と蓮根のチリソース 豆乳入りしっとり卵の花、白菜と青菜のそぼろあんかけ、黒豆、胡瓜の生姜漬け、大根と豚肉の煮物 エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 982 mg 食塩相当量 : 2.5 g	17 木	酢豚 しゅうまい、ブロッコリーのカニカマあんかけ、ちりめんじゃこの佃煮、胡瓜の生姜漬け、おくらとひじきの和え物 エネルギー : 545 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 9.1 g 炭水化物 : 95.2 g ナトリウム : 918 mg 食塩相当量 : 2.3 g
2 水	にしん甘辛煮 ミートボール(柚子おろし)、高野豆腐の含め煮、ささがききんぴらごぼう、塩えんどう豆、ほうれん草の干しえび和え エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 836 mg 食塩相当量 : 2.1 g	18 金	サーモンバーグ スクランブルエッグ(人参)、豆腐干と野菜の中華和え、花斗六豆、肉味噌(角一味噌)、野菜のマリネ エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 18.7 g 炭水化物 : 100.5 g ナトリウム : 827 mg 食塩相当量 : 2.1 g
3 木	大葉香るささみカツ おかず豆、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、広島菜漬け、クープイリチー エネルギー : 640 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 104 g ナトリウム : 827 mg 食塩相当量 : 2.1 g	19 土	ゴーヤチャンプルー 野菜しんじょう、大根サラダ、片口いわし浅炊き、おかか昆布、さつまいもの蜜かけ エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 8.4 g 炭水化物 : 102.9 g ナトリウム : 961 mg 食塩相当量 : 2.4 g
4 金	豚肉のレモンソース 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、ラタトゥイユ、鶏レバー煮、胡瓜漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 539 kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 質 : 11.1 g 炭水化物 : 87.6 g ナトリウム : 827 mg 食塩相当量 : 2.1 g	20 日	あじみりん焼き 豆ひじき、ラタトゥイユ、チンゲン菜と人参のお浸し、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 : 532 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 89.2 g ナトリウム : 727 mg 食塩相当量 : 1.8 g
5 土	和風おろしソースハンバーグ 小松菜の和え物、花野菜のポトフ、ツナマヨコーン、切り昆布煮、大豆ちりめん エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 1056 mg 食塩相当量 : 2.7 g	21 月	鶏肉とインゲンのオイスターソース さつまいもの甘煮、大根のそぼろあん、若布と干し海老の当座煮、そら豆、ほうれん草白和え エネルギー : 544 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 6.6 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 751 mg 食塩相当量 : 1.9 g
6 日	メバル塩焼き 蓮根そぼろ、ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、うずら豆、紅芯大根、中華春雨 エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 7.1 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 613 mg 食塩相当量 : 1.6 g	22 火	牛肉の芋煮 いかにんじん、れんこんのずんだ和え、出汁巻き玉子、南部町に薫る阿房宮なます、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 1014 mg 食塩相当量 : 2.6 g
7 月	鶏肉と茄子の黒酢あん マカロニと果物のサラダ、ロールキャベツ、枝豆とコーンの洋風煮、しば漬け、小松菜とツナの煮浸し エネルギー : 552 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 10.2 g 炭水化物 : 93 g ナトリウム : 726 mg 食塩相当量 : 1.8 g	23 水	麻婆茄子(角一味噌) 豆乳入りしっとり卵の花、鶏肉と春雨の中華和え、おくらと湯葉のお浸し、大根としその実の漬物、肉入り野菜炒め エネルギー : 586 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 1053 mg 食塩相当量 : 2.7 g
8 火	ぶり煮付け 菜の花の辛子とえ、がんもも野菜の含め煮、大根とルッコラのサラダ、白菜漬け、蓮根練り胡麻ドレッシング エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 88.4 g ナトリウム : 846 mg 食塩相当量 : 2.1 g	24 木	スケソウダラ煮付け 焼きそば、畑のお肉の旨煮、高菜ナムル、しば漬け、鶏肉のあっさり中華味 エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 6.4 g 炭水化物 : 98.6 g ナトリウム : 1009 mg 食塩相当量 : 2.6 g
9 水	豚肉と野菜のガーリック風味 筍土佐煮、豆腐干と野菜の中華和え、五目厚焼き玉子、赤しそ大根、とりごぼう エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 10.1 g 炭水化物 : 93 g ナトリウム : 1033 mg 食塩相当量 : 2.6 g	25 金	ブレンオムレツ ささげのお浸し、野菜とウインナーの炒め物、ツナとほうれん草の和え物、おかか佃煮、大根と豚肉の煮物 エネルギー : 537 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 9.2 g 炭水化物 : 89.9 g ナトリウム : 976 mg 食塩相当量 : 2.5 g
10 木	さわら塩焼き 湯葉入りチンゲン菜、茄子と挽肉の味噌炒め、花斗六豆、刻みたくあん、一口照り焼きチキン エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 93.9 g ナトリウム : 688 mg 食塩相当量 : 1.7 g	26 土	豚肉の生姜風味 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、豆腐と野菜のそぼろあん、小豆煮、赤ずいきの酢の物、合鴨スモーク エネルギー : 660 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 18.2 g 炭水化物 : 95.5 g ナトリウム : 864 mg 食塩相当量 : 2.2 g
11 金	牛すき焼き風コロケ お豆と昆布の煮物、白菜と青菜のそぼろあんかけ、ささみの梅肉とえ、あみ佃煮、春雨サラダ エネルギー : 655 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 108.1 g ナトリウム : 941 mg 食塩相当量 : 2.4 g	27 日	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)、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、いんげんのピーナッツ和え、あみ佃煮、キャベツと エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 10.2 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 959 mg 食塩相当量 : 2.4 g
12 土	さば味噌煮 焼きそば、高野豆腐と野菜の煮物、ささがききんぴらごぼう、胡瓜とアカモクの酢の物、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 872 mg 食塩相当量 : 2.2 g	28 月	えびフライ ほうれん草と人参の煮浸し、畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)、黒豆、胡瓜の生姜漬け、筍土佐煮 エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 100.5 g ナトリウム : 775 mg 食塩相当量 : 2 g
13 日	豚肉のトマトソース ポテトサラダ、鶏さつま揚げ、おクラの胡麻和え、しそ昆布、葉野菜の和風ドレッシング仕立て エネルギー : 593 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 873 mg 食塩相当量 : 2.2 g	29 火	若鶏のカレー焼き ひじき煮、白菜と青菜のそぼろあんかけ、かにかま入り玉子、ザーサイ炒め、牛ごぼう エネルギー : 592 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 1005 mg 食塩相当量 : 2.6 g
14 月	いわし紀州煮 切干大根煮、鶏肉入り玉子とじ、わさび菜おひたし、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 : 21.8 g 脂 質 : 7.7 g 炭水化物 : 89.4 g ナトリウム : 904 mg 食塩相当量 : 2.3 g	30 水	ぶり照焼 さつまいもの甘煮、高野豆腐と野菜の煮物、小松菜のお浸し、しば漬け、蓮根練り胡麻ドレッシング エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 753 mg 食塩相当量 : 1.9 g
15 火	厚揚げの塩そぼろあん 豆サラダ、ポテトとウインナー、人参しりしり、高菜ちりめん、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 18.8 g 炭水化物 : 92.2 g ナトリウム : 800 mg 食塩相当量 : 2 g		
16 水	自身フライ 桜えび入り和風パスタ、チキンボールトマトソース、小松菜とちくわの煮浸し、切り昆布煮、大根と豚肉の煮物 エネルギー : 644 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 17.5 g 炭水化物 : 98.9 g ナトリウム : 891 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18:00まで承ります。



4月“望み”メニュー

1 火	気仙沼産カツオカツ 豆サラダ、畑のお肉の旨煮、高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん、昆布ちりめん、ロールキャベツ	エネルギー : 651 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 15.8 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.2 g
2 水	豚肉の葱塩ソース 焼きそば、出汁巻き玉子、チンゲン菜と人参のお浸し、しば漬け、ジャーマンポテト	エネルギー : 597 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 97.8 g ナトリウム : 1080 mg 食塩相当量 : 2.7 g
3 木	さば煮付け さつまいもの甘煮、大根サラダ、おくらと湯葉のお浸し、おかか生姜、豚肉ときのこの炊き合わせ	エネルギー : 653 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 19 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 525 mg 食塩相当量 : 1.3 g
4 金	麻婆豆腐 しゅうまい、鶏肉と春雨の中華和え、わさび菜おひたし、大根としその実の漬物、ちくわの炒り煮	エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 996 mg 食塩相当量 : 2.5 g
5 土	いわし山椒煮 切干大根煮、鶏さつま揚げ、青森県産長芋と胡瓜の和え物、あみ佃煮、キャベツとウインナーの洋風煮	エネルギー : 589 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 11.9 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 785 mg 食塩相当量 : 2 g
6 日	牛肉と野菜のオイスターソース ほうれん草コーンバター、厚焼き玉子（関東風）、キャベツのマリネ、豚肉のしぐれ煮、かぶの湯葉あんかけ	エネルギー : 582 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 89.9 g ナトリウム : 1061 mg 食塩相当量 : 2.7 g
7 月	サーモンフライ 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、ザーサイ炒め、冬瓜とひき肉の煮物	エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 816 mg 食塩相当量 : 2.1 g
8 火	チキンミートローフ 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、肉入り野菜炒め、ちりめんじゃこの佃煮、塩えんどう豆、ほうれん草と油揚げのお浸し	エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 92.2 g ナトリウム : 834 mg 食塩相当量 : 2.1 g
9 水	あじ西京焼き さつま芋煮、ブロッコリーのカニカマあんかけ、若布と干し海老の当座煮、胡瓜漬け、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 777 mg 食塩相当量 : 2 g
10 木	鶏肉の柳川風 豆乳入りしっとり卵の花、五目揚げ豆腐、高菜ナムル、切り昆布煮、野菜とウインナーの炒め物	エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 18.1 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 1044 mg 食塩相当量 : 2.7 g
11 金	にしんみぞれ煮 ほうれん草と人参の煮浸し、畑のお肉の旨煮、野菜のマリネ、鶏そぼろ、ブロッコリーとコーンの和え物	エネルギー : 541 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 9.1 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 780 mg 食塩相当量 : 2 g
12 土	肉じゃが ミートボール（オニオンソース）、あおさ入り玉子焼き、大豆ちりめん、広島菜漬け、根菜の香味炒め	エネルギー : 586 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 11.4 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 879 mg 食塩相当量 : 2.2 g
13 日	黄金カレイ唐揚げ 小松菜の和え物、春雨と野菜のそぼろ炒め、小豆煮、白菜漬け、鶏肉のあっさり中華味	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 97.1 g ナトリウム : 911 mg 食塩相当量 : 2.3 g
14 月	デミグラスソースハンバーグ パンプキンサラダ、キャベツの洋風煮、いんげんのピーナッツ和え、おかか佃煮、青梗菜の青海苔入り煮浸し	エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 100.7 g ナトリウム : 1025 mg 食塩相当量 : 2.6 g
15 火	赤魚味噌焼き ひじき煮、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、うずら豆、野沢菜入り大根の漬物、ビーフン	エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 7 g 炭水化物 : 101.9 g ナトリウム : 910 mg 食塩相当量 : 2.3 g
16 水	鶏肉と野菜の和風醤油煮 菜の花の辛子和え、高野豆腐の含め煮、ツナマヨコーン、赤ずいきの酢の物、さつまいもとリンゴの甘煮	エネルギー : 540 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 7.1 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 780 mg 食塩相当量 : 2 g
17 木	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）、鶏レバー煮、塩えんどう豆、マロニー中華風	エネルギー : 598 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 979 mg 食塩相当量 : 2.5 g
18 金	若鶏の塩焼き ふきと油揚げの田舎煮、大葉入り豆腐団子、高菜ナムル、赤しそ大根、豚肉ときのこの炊き合わせ	エネルギー : 590 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 87.5 g ナトリウム : 758 mg 食塩相当量 : 1.9 g
19 土	いかフライ 干し海老入り卵の花、がんもと野菜の含め煮、合鴨スモーク、白菜漬け、葉野菜の和風ドレッシング仕立て	エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 21.1 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 859 mg 食塩相当量 : 2.2 g
20 日	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て マカロニサラダ、高野豆腐と野菜の煮物、人参しりしり、胡瓜漬け、花野菜のポトフ	エネルギー : 543 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 93.2 g ナトリウム : 1005 mg 食塩相当量 : 2.6 g
21 月	さば塩焼 小松菜の和え物、ささみフライ（梅入り）、ごぼうサラダ、切り昆布煮、ビーフン	エネルギー : 645 kcal たんぱく質 : 23.7 g 脂 質 : 19.4 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 980 mg 食塩相当量 : 2.5 g
22 火	鶏肉の二色巻き お豆と昆布の煮物、キャベツの洋風煮、ツナマヨコーン、あみ佃煮、厚揚げのきのこあんかけ	エネルギー : 585 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 99 g ナトリウム : 778 mg 食塩相当量 : 2 g
23 水	いわしかつお節煮 ミートボール（柚子おろし）、ポテトとウインナー、うずら豆、広島菜漬け、野菜と蒸し鶏のカレーソース	エネルギー : 595 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 8.8 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 777 mg 食塩相当量 : 2 g
24 木	鶏ごぼうフライ なます、高野豆腐の含め煮、枝豆とコーンの洋風煮、桜でんぶ、小松菜とじゃこのお浸し	エネルギー : 592 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 104.8 g ナトリウム : 809 mg 食塩相当量 : 2.1 g
25 金	さわらみりん焼き パンプキンサラダ、茄子と挽肉の味噌炒め、おくらの胡麻和え、白菜漬け、中華春雨	エネルギー : 590 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 95 g ナトリウム : 751 mg 食塩相当量 : 1.9 g
26 土	トマトソースハンバーグ 豆ひじき、花野菜のポトフ、大根とルッコラのサラダ、胡瓜漬け、菜の花の辛子和え	エネルギー : 567 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 96.8 g ナトリウム : 1099 mg 食塩相当量 : 2.8 g
27 日	カツオ煮付け 蓮根そぼろ、鶏肉入り玉子とじ、わさび菜おひたし、刻みたくあん、さつま芋煮	エネルギー : 550 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 5.6 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 698 mg 食塩相当量 : 1.8 g
28 月	豚肉とがんもの含め煮 マカロニと果物のサラダ、豆腐干と野菜の中華和え、一口照り焼きチキン、紅芯大根、ブロッコリーとコーンの和え物	エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 9.3 g 炭水化物 : 93.1 g ナトリウム : 873 mg 食塩相当量 : 2.2 g
29 火	あじ塩焼き 切干大根煮、チキンボールトマトソース、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）、広島菜漬け、じゃが芋と人参の煮物	エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 9.3 g 炭水化物 : 90.8 g ナトリウム : 884 mg 食塩相当量 : 2.2 g
30 水	メンチカツ ツナの梅風味パスタ、野菜と木耳の彩り炒め、おくらのおかか和え、塩えんどう豆、茄子とピーマンの煮浸し	エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 110.3 g ナトリウム : 953 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18:00まで承ります。

宅配クック123鎌倉・逗子店

0467-31-5080



4月“育み”メニュー



1 火	スケソウダラ煮付け なます、豆乳入りしっとり卵の花、胡瓜の生姜漬け、黒豆	17 木	豚肉炙り焼き キャベツとさつま揚げの中華煮、しゅうまい、胡瓜の生姜漬け、ちりめんじゃこの佃煮
	エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂 質 : 8.8 g 炭水化物 : 103.5 g ナトリウム : 872 mg 食塩相当量 : 2.2148g		エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 1198 mg 食塩相当量 : 3.0429g
2 水	鶏肉のデミグラスソース 蓮根練り胡麻ドレッシング、ミートボール(柚子おろし)、塩えんどう豆、ささがききんぴらごぼう	18 金	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とペンネのケチャップ炒め、スクランブルエッグ(人参)、肉味噌(角一味味噌)、花斗六豆
	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 945 mg 食塩相当量 : 2.4003g		エネルギー : 697 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 20.7 g 炭水化物 : 104.5 g ナトリウム : 859 mg 食塩相当量 : 2.1818g
3 木	ミルフィーユカツ キャベツの洋風煮、おかず豆、広島菜漬け、いんげんのピーナッツ和え	19 土	牛肉のオイスターソース ほうれん草と蒸し鶏の和え物、野菜しんじょう、おなか昆布、片口いわし浅炊き
	エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 100.6 g ナトリウム : 888 mg 食塩相当量 : 2.2552g		エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 17.5 g 炭水化物 : 99.8 g ナトリウム : 1069 mg 食塩相当量 : 2.7152g
4 金	さわら塩焼 茄子とピーマンの煮浸し、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、胡瓜漬け、鶏レバー煮	20 日	豚肉とアスパラの塩ダレソース 茄子と挽肉の味噌炒め、豆ひじき、刻みたぐあん、チンゲン菜と人参のお浸し
	エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 31.9 g 脂 質 : 15.4 g 炭水化物 : 84 g ナトリウム : 942 mg 食塩相当量 : 2.3926g		エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 14 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 1033 mg 食塩相当量 : 2.6238g
5 土	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ビーフン、小松菜の和え物、切り昆布煮、ツナマヨコーン	21 月	にしん甘辛煮 厚揚げのきのこあんかけ、さつまいもの甘煮、そら豆、若布と干し海老の当座煮
	エネルギー : 673 kcal たんぱく質 : 26.4 g 脂 質 : 18.9 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 1037 mg 食塩相当量 : 2.6339g		エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 101.2 g ナトリウム : 805 mg 食塩相当量 : 2.0447g
6 日	豚肉の柳川風 ちんげん菜とちくわの胡麻和え、蓮根そぼろ、紅芯大根、うずら豆	22 火	牛肉の芋煮 出汁巻き玉子、いかにんじん、青森県産長芋と胡瓜の和え物、れんこんのずんだ和え
	エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 105.2 g ナトリウム : 980 mg 食塩相当量 : 2.4892g		エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 1004 mg 食塩相当量 : 2.5501g
7 月	赤魚白醤油風味焼き 高野豆腐の含め煮、マカロニと果物のサラダ、しば漬け、枝豆とコーンの洋風煮	23 水	白糸だらの照焼き 豚肉の黒胡椒ソース、豆乳入りしっとり卵の花、大根としその実の漬物、おくらと湯葉のお浸し
	エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 30.4 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 91.2 g ナトリウム : 791 mg 食塩相当量 : 2.0091g		エネルギー : 644 kcal たんぱく質 : 25.8 g 脂 質 : 17.5 g 炭水化物 : 89.7 g ナトリウム : 941 mg 食塩相当量 : 2.3901g
8 火	豚肉の黒酢あん かばちの田舎煮、菜の花の辛子和え、白菜漬け、大根とルッコラのサラダ	24 木	ミートオムレツ おさかなハンバーグ、焼きそば、しば漬け、高菜ナムル
	エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 101.3 g ナトリウム : 1292 mg 食塩相当量 : 3.2816g		エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 100.5 g ナトリウム : 1218 mg 食塩相当量 : 3.0937g
9 水	さば煮付け ささげの胡麻和え、筍土佐煮、赤しそ大根、五目厚焼き玉子	25 金	ぶり煮付け ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ささげのお浸し、おなか佃煮、ツナとほうれん草の和え物
	エネルギー : 736 kcal たんぱく質 : 26.6 g 脂 質 : 28.6 g 炭水化物 : 86.8 g ナトリウム : 771 mg 食塩相当量 : 1.9583g		エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 26.6 g 脂 質 : 16.9 g 炭水化物 : 89.7 g ナトリウム : 898 mg 食塩相当量 : 2.2809g
10 木	炙りチキンのトマトソース カリフラワーとウインナーの煮物、湯葉入りチンゲン菜、刻みたぐあん、花斗六豆	26 土	麻婆豆腐 かぶの湯葉あんかけ、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、赤ずいきの酢の物、小豆煮
	エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 23.2 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 102.9 g ナトリウム : 729 mg 食塩相当量 : 1.8516g		エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 785 mg 食塩相当量 : 1.9939g
11 金	白身魚甘酢きのこあん キャベツとヤングコーンの炒め物、お豆と昆布の煮物、あみ佃煮、ささみの梅肉和え	27 日	鶏肉ときのこのガーリックソテー さつまいもとリンゴの甘煮、ミートボール(オニオンソース)、あみ佃煮、いんげんのピーナッツ和え
	エネルギー : 688 kcal たんぱく質 : 25.6 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 116 g ナトリウム : 1132 mg 食塩相当量 : 2.8752g		エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 12.6 g 炭水化物 : 107.3 g ナトリウム : 743 mg 食塩相当量 : 1.8872g
12 土	ネギ塩豚焼肉 さつまいもの蜜がけ、焼きそば、胡瓜とアカモクの酢の物、ささがききんぴらごぼう	28 月	ヒレカツ 高野豆腐の含め煮、ほうれん草と人参の煮浸し、胡瓜の生姜漬け、黒豆
	エネルギー : 686 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 114 g ナトリウム : 1002 mg 食塩相当量 : 2.5450g		エネルギー : 691 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 17.2 g 炭水化物 : 108.4 g ナトリウム : 852 mg 食塩相当量 : 2.1640g
13 日	あじみりん焼き 鶏肉の黒酢風味、ポテトサラダ、しそ昆布、おくらの胡麻和え	29 火	デミグラスソースハンバーグ キャベツの洋風煮、ひじき煮、ザーサイ炒め、かにかま入り玉子
	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 30.2 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 851 mg 食塩相当量 : 2.1615g		エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 99 g ナトリウム : 1289 mg 食塩相当量 : 3.2740g
14 月	豚肉の味噌仕立て 厚揚げのそぼろあん、切干大根煮、胡瓜漬け、わさび菜おひたし	30 水	牛焼肉 厚揚げのそぼろあん、さつまいもの甘煮、しば漬け、小松菜のお浸し
	エネルギー : 646 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 19.4 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 1143 mg 食塩相当量 : 2.9032g		エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 15.8 g 炭水化物 : 99.5 g ナトリウム : 795 mg 食塩相当量 : 2.0193g
15 火	鶏唐揚げの香味ソース ブロッコリーとコーンの和え物、豆サラダ、高菜ちりめん、人参しりしり		
	エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂 質 : 19.6 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 988 mg 食塩相当量 : 2.5095g		
16 水	ビーフメンチカツ 豚肉とポテトのカレーソース、桜えび入り和風パスタ、切り昆布煮、小松菜とちくわの煮浸し		
	エネルギー : 769 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 25.4 g 炭水化物 : 115.1 g ナトリウム : 1274 mg 食塩相当量 : 3.2359g		

●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18:00まで承ります。

宅配クック123鎌倉・逗子店

☎0467-31-5080



1 火	ヒレカツ 豆腐干と野菜の中華和え、豆サラダ、昆布ちりめん、高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん	エネルギー : 692 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 19.1 g 炭水化物 : 105.1 g ナトリウム : 1015 mg 食塩相当量 : 2.5781 g
2 水	あじ西京焼き 豚肉の黒胡椒ソース、焼きそば、しば漬け、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 670 kcal たんぱく質 : 28.1 g 脂 質 : 17.2 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 1136 mg 食塩相当量 : 2.88544 g
3 木	牛焼肉 ブロッコリーと海老のサラダ、さつまいもの甘煮、おかか生姜、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 679 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 20.9 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 749 mg 食塩相当量 : 1.90246 g
4 金	肉じゃが 高野豆腐と野菜の煮物、しゅうまい、大根としその実の漬物、わさび菜おひたし	エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 18.1 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 996 mg 食塩相当量 : 2.52984 g
5 土	にしん甘辛煮 あおさ入り玉子焼き、切干大根煮、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 729 mg 食塩相当量 : 1.85166 g
6 日	麻婆豆腐 焼ギョーザ、ほうれん草コーンバター、豚肉のしぐれ煮、キャベツのマリネ	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 1176 mg 食塩相当量 : 2.98704 g
7 月	唐揚げ&いかフライ 野菜とウインナーの炒め物、豆ひじき、ザーサイ炒め、おくらのおかか和え	エネルギー : 756 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂 質 : 26.3 g 炭水化物 : 101.9 g ナトリウム : 984 mg 食塩相当量 : 2.49936 g
8 火	鶏つくね焼き(金平入り) ほうれん草ナムル、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、塩えんどう豆、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 9.6 g 炭水化物 : 103.8 g ナトリウム : 1287 mg 食塩相当量 : 3.26898 g
9 水	豚ロース生姜焼き 野菜のおろし南蛮、さつま芋煮、胡瓜漬け、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 982 mg 食塩相当量 : 2.49428 g
10 木	メバル煮付け とりごぼう、豆乳入りしつとり卵の花、切り昆布煮、高菜ナムル	エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 28.3 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 95.2 g ナトリウム : 1011 mg 食塩相当量 : 2.56794 g
11 金	ミートオムレツ 牛肉と野菜の洋風煮、ほうれん草と人参の煮浸し、鶏そばろ、野菜のマリネ	エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 17.3 g 炭水化物 : 88.4 g ナトリウム : 881 mg 食塩相当量 : 2.23774 g
12 土	鶏肉のデミグラスソース 大根サラダ、ミートボール(オニオンソース)、広島菜漬け、大豆ちりめん	エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 98.8 g ナトリウム : 919 mg 食塩相当量 : 2.33426 g
13 日	海老フライ&ささみチーズフライ ラタトゥイユ、小松菜の和え物、白菜漬け、小豆煮	エネルギー : 694 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 17.3 g 炭水化物 : 112.6 g ナトリウム : 1031 mg 食塩相当量 : 2.61874 g
14 月	和風おろしソースハンバーグ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て、パンプキンサラダ、おかか佃煮、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 665 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 106.5 g ナトリウム : 1310 mg 食塩相当量 : 3.3274 g
15 火	豚角煮 きのこ入金平牛蒡炒め、ひじき煮、野沢菜入り大根の漬物、うずら豆	エネルギー : 708 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 22.9 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 895 mg 食塩相当量 : 2.2733 g
16 水	ぶり照焼き 根菜の香味炒め、菜の花の辛子和え、赤ずいきの酢の物、ツナマヨコーン	エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂 質 : 18 g 炭水化物 : 92.3 g ナトリウム : 819 mg 食塩相当量 : 2.08026 g
17 木	麻婆茄子 五目揚げ豆腐、ささげのお浸し、塩えんどう豆、鶏レバー煮	エネルギー : 626 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 1170 mg 食塩相当量 : 2.9718 g
18 金	いわし山椒煮 鶏さつまい揚げ、ふきと油揚げの田舎煮、赤しそ大根、高菜ナムル	エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂 質 : 13.5 g 炭水化物 : 93.4 g ナトリウム : 894 mg 食塩相当量 : 2.27076 g
19 土	ミルフィーユカツ カリフラワーサラダ、干し海老入り卵の花、白菜漬け、合鴨スモーク	エネルギー : 755 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂 質 : 27.9 g 炭水化物 : 99.8 g ナトリウム : 1069 mg 食塩相当量 : 2.71526 g
20 日	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ささげの胡麻和え、マカロニサラダ、胡瓜漬け、人参しりしり	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 93.6 g ナトリウム : 925 mg 食塩相当量 : 2.3495 g
21 月	白身フライ&大葉香るささみカツ 春雨と野菜のそばろ炒め、小松菜の和え物、切り昆布煮、ごぼうサラダ	エネルギー : 769 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂 質 : 25.2 g 炭水化物 : 108.1 g ナトリウム : 1084 mg 食塩相当量 : 2.75336 g
22 火	トマトソースハンバーグ 花野菜のポトフ、お豆と昆布の煮物、あみ佃煮、ツナマヨコーン	エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂 質 : 15.2 g 炭水化物 : 106.6 g ナトリウム : 1148 mg 食塩相当量 : 2.91592 g
23 水	豚ロースのオニオンソース キャベツとカニカマのサラダ、ミートボール(柚子おろし)、広島菜漬け、うずら豆	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 22.3 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 102.6 g ナトリウム : 1096 mg 食塩相当量 : 2.78384 g
24 木	チキンカツ ラタトゥイユ、なます、桜でんぶ、枝豆とコーンの洋風煮	エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 106.2 g ナトリウム : 812 mg 食塩相当量 : 2.06248 g
25 金	牛肉のカレーソース 厚焼き玉子(関東風)、パンプキンサラダ、白菜漬け、おくら胡麻和え	エネルギー : 765 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 30.1 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 1081 mg 食塩相当量 : 2.74574 g
26 土	さば味噌煮 野菜と豚肉の炊き合わせ、豆ひじき、胡瓜漬け、大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 784 kcal たんぱく質 : 25.9 g 脂 質 : 31.8 g 炭水化物 : 92.9 g ナトリウム : 1063 mg 食塩相当量 : 2.70002 g
27 日	ネギ塩豚焼肉 茄子とピーマンの煮浸し、蓮根そばろ、刻みたくあん、わさび菜おひたし	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 95.8 g ナトリウム : 1160 mg 食塩相当量 : 2.9464 g
28 月	赤魚白醤油風味焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し、マカロニと果物のサラダ、紅芯大根、一口照り焼きチキン	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 28.6 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 89.5 g ナトリウム : 672 mg 食塩相当量 : 1.70688 g
29 火	豚肉の黒酢あん ちくわの炒り煮、切干大根煮、広島菜漬け、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)	エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 102.4 g ナトリウム : 1349 mg 食塩相当量 : 3.42646 g
30 水	大きな海老フライ チンジャオロース、ツナの梅風味パスタ、塩えんどう豆、おくらのおかか和え	エネルギー : 684 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 19.3 g 炭水化物 : 104.2 g ナトリウム : 840 mg 食塩相当量 : 2.1336 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18:00まで承ります。		
宅配クック123鎌倉・逗子店		☎0467-31-5080