



11月“望み”メニュー



1 土	豚肉豆腐 味噌担々風春雨（角一味噌）、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、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 565 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 94.4 g ナトリウム : 883 mg 食塩相当量 : 2.2 g
2 日	メバル塩焼き ひじき煮、畑のお肉の旨煮、高菜ナムル、紅芯大根、合鴨スモーク	エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 24.5 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 90.5 g ナトリウム : 916 mg 食塩相当量 : 2.3 g
3 月	豚肉のトマトソース 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、茄子と挽肉の味噌炒め、ツナマヨコーン、胡瓜とアカモクの酢の物、ぜんまいの煮物	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 91.8 g ナトリウム : 703 mg 食塩相当量 : 1.8 g
4 火	白身フライ ささげのお浸し、キャベツの洋風煮、鶏レバー煮、白菜漬け、じゃが芋と人参の煮物	エネルギー : 583 kcal たんぱく質 : 21 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 92.1 g ナトリウム : 850 mg 食塩相当量 : 2.2 g
5 水	若鶏の塩焼き 豆ひじき、豆腐干と野菜の中華和え、野菜のマリネ、刻みたくあん、ととぼち揚げ	エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 765 mg 食塩相当量 : 1.9 g
6 木	いわし山椒煮 ミートボール(柚子おろし)、野菜と木耳の彩り炒め、小豆煮、広島菜漬け、ジャーマンポテト	エネルギー : 579 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 101.1 g ナトリウム : 723 mg 食塩相当量 : 1.8 g
7 金	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て マカロニのクリーム煮、ささみフライ（梅入り）、チンゲン菜と人参のお浸し、塩えんどう豆、ニラ入り玉子	エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 20.5 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 928 mg 食塩相当量 : 2.4 g
8 土	あじみりん焼き つくねの甘酢あん、がんもと野菜の含め煮、おくらの胡麻和え、しば漬け、豚肉の生姜風味	エネルギー : 583 kcal たんぱく質 : 25.5 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 89.8 g ナトリウム : 865 mg 食塩相当量 : 2.2 g
9 日	麻婆豆腐 豆サラダ、出汁巻き玉子、いんげんのピーナッツ和え、胡瓜漬け、ちくわの炒り煮	エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 92.2 g ナトリウム : 919 mg 食塩相当量 : 2.3 g
10 月	ぶりの揚げ煮 蓮根そぼろ、ポテトとウインナー、高菜ナムル、おかか佃煮、中華春雨	エネルギー : 594 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 639 mg 食塩相当量 : 1.6 g
11 火	デミグラスソースハンバーグ パンプキンサラダ、高野豆腐と野菜の煮物、うずら豆、紅芯大根、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 107.7 g ナトリウム : 1046 mg 食塩相当量 : 2.7 g
12 水	気仙沼産カツオカツ 干し海老入り卵の花、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、小松菜とちくわの煮浸し、白菜漬け、ささげの胡麻	エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 103.6 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.2 g
13 木	鶏肉の二色巻き カリフラワーとウインナーの煮物、春雨と野菜のそぼろ炒め、大豆ちりめん、おかか生姜、モロヘイヤの辛子和え	エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 10.7 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 848 mg 食塩相当量 : 2.2 g
14 金	にしんみぞれ煮 ミートボール(オニオンソース)、豆腐干と野菜の中華和え、花斗六豆、しば漬け、ポテトサラダ	エネルギー : 588 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 11.9 g 炭水化物 : 98.8 g ナトリウム : 904 mg 食塩相当量 : 2.3 g
15 土	豚肉の葱塩ソース 香草パスタ、大根サラダ、五目厚焼き玉子、キャロットラペ、厚揚げのきのこあんかけ	エネルギー : 576 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 93.6 g ナトリウム : 846 mg 食塩相当量 : 2.1 g
16 日	さば味噌煮 小松菜の和え物、野菜と木耳の彩り炒め、黒豆、野沢菜入り大根の漬物、茄子とピーマンの煮浸し	エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 93.2 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.2 g
17 月	鶏ごぼうフライ さつま芋煮、高野豆腐の含め煮、いんげんのピーナッツ和え、桜でんぶ、なます	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 10.6 g 炭水化物 : 115.1 g ナトリウム : 752 mg 食塩相当量 : 1.9 g
18 火	豚肉の南蛮風 ひじき煮、大葉入り豆腐団子、ツナとほうれん草の和え物、あみ佃煮、根菜の香味炒め	エネルギー : 574 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 1127 mg 食塩相当量 : 2.9 g
19 水	チキンミートローフ マカロニと果物のサラダ、厚焼き玉子（関東風）、ちりめんじゃこの佃煮、切り昆布煮、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 95.3 g ナトリウム : 842 mg 食塩相当量 : 2.1 g
20 木	さわら塩焼き しゅうまい、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、ふき味噌きゅうり（角一味噌）、鶏レバー煮	エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 26 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 89.4 g ナトリウム : 968 mg 食塩相当量 : 2.5 g
21 金	茄子と大豆ミートのカレー風味 切干大根煮、鶏さつま揚げ、人参しりしり、広島菜漬け、おくらとひじきの和え物	エネルギー : 566 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 13.7 g 炭水化物 : 90.9 g ナトリウム : 936 mg 食塩相当量 : 2.4 g
22 土	シイラフライ 蓮根そぼろ、高野豆腐と野菜の煮物、大豆の甘煮、野沢菜入り大根の漬物、蒸し鶏の柚子風味	エネルギー : 645 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 16.9 g 炭水化物 : 99.6 g ナトリウム : 828 mg 食塩相当量 : 2.1 g
23 日	豚肉の生姜風味 香草パスタ、たこ入り豆腐しんじょう、わさび菜おひたし、しば漬け、キャベツのマリネ	エネルギー : 539 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 9.3 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 1061 mg 食塩相当量 : 2.7 g
24 月	いわしかつお節煮 湯葉入りチンゲン菜、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、青森県産長芋と胡瓜の和え物、肉味噌（角一味噌）、ゆで豚と	エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 21.4 g 脂 質 : 15.2 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 831 mg 食塩相当量 : 2.1 g
25 火	炭火焼き鳥 おかず豆、白菜と青菜のそぼろあんかけ、おくらのおかか和え、切り昆布煮、ニラ入り玉子	エネルギー : 557 kcal たんぱく質 : 20.1 g 脂 質 : 10.6 g 炭水化物 : 91.1 g ナトリウム : 898 mg 食塩相当量 : 2.3 g
26 水	ホッケ塩焼き 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、真狩村産人参のコロッケ、枝豆とコーンのカラフルマリネ、胡瓜漬け、チンジャオ	エネルギー : 569 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 10.7 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 693 mg 食塩相当量 : 1.8 g
27 木	★豚肉と野菜の広島レモン風味 あみと大根の煮物、あご野焼き、チキンチキンごぼう、小松菜のお浸し、砂丘らっきょう	エネルギー : 703 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 106.4 g ナトリウム : 1150 mg 食塩相当量 : 2.9 g
28 金	えびカツ ツナの梅風味パスタ、茄子と挽肉の味噌炒め、おくらと湯葉のお浸し、紅芯大根、花野菜のポトフ	エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 972 mg 食塩相当量 : 2.5 g
29 土	ブレンオムレツ 切干大根煮、鶏肉と春雨の中華和え、チンゲン菜と人参のお浸し、おかか生姜、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 594 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 90.3 g ナトリウム : 988 mg 食塩相当量 : 2.5 g
30 日	赤魚白醬油風味焼き 久米島産紅芋のうむくじボール、キャベツの洋風煮、ささがききんぴらごぼう、広島菜漬け、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 533 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 6.9 g 炭水化物 : 96.7 g ナトリウム : 491 mg 食塩相当量 : 1.2 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		



11月“望み”メニュー

1 土	銀ひらす照焼き ミートボール(オニオンソース)、キャベツとさつま揚げの中華煮、うずら豆、胡瓜の生姜漬け、茄子とピーマンの煮浸し	17 月	スケソウダラ煮付け 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、花野菜のポトフ、小豆煮、しそ昆布、合鴨スモーク
	エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 8.5 g 炭水化物 : 96 g ナトリウム : 771 mg 食塩相当量 : 2 g		エネルギー : 588 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 95.8 g ナトリウム : 819 mg 食塩相当量 : 2.1 g
2 日	チキンカツ ほうれん草と人参の煮浸し、ポテトとウインナー、大豆ちりめん、しば漬け、ブロッコリーとコーンの和え物	18 火	厚揚げの塩そぼろあん スクランブルエッグ(人参)、鶏肉と春雨の中華和え、ささがききんぴらごぼう、胡瓜の生姜漬け、豚肉と玉ねぎの味噌
	エネルギー : 581 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 101.2 g ナトリウム : 831 mg 食塩相当量 : 2.1 g		エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 89.9 g ナトリウム : 998 mg 食塩相当量 : 2.5 g
3 月	にしん甘辛煮 マカロニと果物のサラダ、鶏さつま揚げ、小松菜のお浸し、赤しそ大根、麻婆豆腐	19 水	ぶり照焼 豆乳入りしっとり卵の花、キャベツの洋風煮、うずら豆、紅芯大根、青梗菜の青海苔入り煮浸し
	エネルギー : 631 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 16.8 g 炭水化物 : 95.8 g ナトリウム : 849 mg 食塩相当量 : 2.2 g		エネルギー : 560 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 12.8 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 638 mg 食塩相当量 : 1.6 g
4 火	豚肉と蓮根のコチジャンソース 切干大根煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、黒豆、胡瓜漬け、ほうれん草の干しえび和え	20 木	若鶏から揚げ ささげの胡麻和え、ポテトとウインナー、ツナマヨコーン、おかか昆布、彩り高野巻き
	エネルギー : 560 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 8.7 g 炭水化物 : 98.4 g ナトリウム : 969 mg 食塩相当量 : 2.5 g		エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 100.4 g ナトリウム : 893 mg 食塩相当量 : 2.3 g
5 水	サーモンバーグ さつまいもの甘煮、高野豆腐の含め煮、おくらのおかか和え、木耳生姜、豚肉の葱塩ソース	21 金	メバル煮付け さつまいもの甘煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、小松菜とちくわの煮浸し、胡瓜漬け、豆サラダ
	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 104.6 g ナトリウム : 1005 mg 食塩相当量 : 2.6 g		エネルギー : 546 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 7.3 g 炭水化物 : 96.8 g ナトリウム : 744 mg 食塩相当量 : 1.9 g
6 木	鶏肉と茄子の黒酢あん 香草パスタ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、人参しりしり、あみ佃煮、葉野菜の和風ドレッシング仕立て	22 土	鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) マカロニサラダ、ラタトゥイユ、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)、塩えんどう豆、ほうれん草と油揚げのお浸し
	エネルギー : 548 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 8.8 g 炭水化物 : 97 g ナトリウム : 721 mg 食塩相当量 : 1.8 g		エネルギー : 534 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 9 g 炭水化物 : 93 g ナトリウム : 847 mg 食塩相当量 : 2.2 g
7 金	さば塩焼 小松菜の和え物、大根サラダ、大豆の甘煮、切り昆布煮、カリフラワーとウインナーの煮物	23 日	あじ塩焼き 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、豆腐と野菜のそぼろあん、花斗六豆、赤しそ大根、ジャーマンポテト
	エネルギー : 596 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 831 mg 食塩相当量 : 2.1 g		エネルギー : 560 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 9.1 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 698 mg 食塩相当量 : 1.8 g
8 土	牛すき焼き風コロッケ 豆乳入りしっとり卵の花、鶏肉と春雨の中華和え、ちりめんじゃこの佃煮、野沢菜入り大根の漬物、ほうれん草ナムル	24 月	トマトソースハンバーグ 干し海老入り卵の花、大根サラダ、高菜ナムル、赤ずいきの酢の物、厚揚げのきのこあんかけ
	エネルギー : 654 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 17.7 g 炭水化物 : 103.2 g ナトリウム : 842 mg 食塩相当量 : 2.1 g		エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 101.5 g ナトリウム : 965 mg 食塩相当量 : 2.5 g
9 日	豚肉のレモンソース しゅうまい、白菜と青菜のそぼろあんかけ、若布と干し海老の当座煮、桜でんぶ、一口照り焼きチキン	25 火	気仙沼産マグロカツ ささげのお浸し、畑のお肉の旨煮、黒豆、キャロットラペ、ブロッコリーとコーンの和え物
	エネルギー : 573 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 91.9 g ナトリウム : 983 mg 食塩相当量 : 2.5 g		エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 107 g ナトリウム : 921 mg 食塩相当量 : 2.3 g
10 月	鶏肉ねぎ塩ダレ ひじき煮、ラタトゥイユ、ささがききんぴらごぼう、豚肉のしぐれ煮、小松菜とツナの煮浸し	26 水	麻婆茄子(角一味噌) 豆ひじき、豆腐干と野菜の中華和え、大根とルッコラのサラダ、ザーサイ炒め、ちくわの炒り煮
	エネルギー : 587 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 13.7 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 880 mg 食塩相当量 : 2.2 g		エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 12.6 g 炭水化物 : 92.8 g ナトリウム : 927 mg 食塩相当量 : 2.4 g
11 火	さわらみりん焼き お豆と昆布の煮物、五目揚げ豆腐、わさび菜おひたし、赤ずいきの酢の物、チンジャオロース	27 木	さばバター醤油炙り焼き ほうれん草と人参の煮浸し、チキンボールトマトソース、いんげんのピーナッツ和え、胡瓜の生姜漬け、豚肉の葱塩ソース
	エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 18.5 g 炭水化物 : 91.3 g ナトリウム : 641 mg 食塩相当量 : 1.6 g		エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 23.3 g 脂 質 : 17.9 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 838 mg 食塩相当量 : 2.1 g
12 水	肉じゃが 切干大根煮、鶏さつま揚げ、ツナマヨコーン、広島菜漬け、牛肉の甘辛焼き	28 金	鶏肉とインゲンのオイスターソース パンプキンサラダ、キャベツとさつま揚げの中華煮、大豆ちりめん、しば漬け、ほうれん草白和え
	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 949 mg 食塩相当量 : 2.4 g		エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 10.9 g 炭水化物 : 96.7 g ナトリウム : 1017 mg 食塩相当量 : 2.6 g
13 木	ナガメバルのトマト煮 マカロニサラダ、鶏肉入り玉子とじ、おくらと湯葉のお浸し、大根としその実の漬物、豚肉の黒胡椒ソース	29 土	豚肉とがんもの含め煮 ミートボール(オニオンソース)、ポテトとウインナー、キャベツのマリネ、あみ佃煮、鶏肉と野菜の和風醤油煮
	エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 91.6 g ナトリウム : 1125 mg 食塩相当量 : 2.9 g		エネルギー : 588 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 94.8 g ナトリウム : 864 mg 食塩相当量 : 2.2 g
14 金	メンチカツ ささげのお浸し、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、鶏レバー煮、刻みたくあん、野菜のマリネ	30 日	だしから揚げ マカロニのクリーム煮、高野豆腐と野菜の煮物、ほうれん草のごま和え、刻みたくあん、牛肉の甘辛焼き
	エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 107.4 g ナトリウム : 984 mg 食塩相当量 : 2.5 g		エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 26.9 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 104.9 g ナトリウム : 1012 mg 食塩相当量 : 2.6 g
15 土	いわし紀州煮 豆ひじき、畑のお肉の旨煮、チンゲン菜と人参のお浸し、胡瓜漬け、鶏肉のあっさり中華味		
	エネルギー : 568 kcal たんぱく質 : 23.8 g 脂 質 : 8.8 g 炭水化物 : 93.6 g ナトリウム : 889 mg 食塩相当量 : 2.3 g		
16 日	和風おろしソースハンバーグ じゃが芋とおからのサラダ、ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、おくらのおかか和え、塩えんどう豆、葉野菜の和風ド		
	エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 100.6 g ナトリウム : 915 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。



1 土	豚角煮 きのこ金牛平芽炒め、味噌担々風春雨（角一味噌）、塩えんどう豆、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 684 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 24.1 g 炭水化物 : 94.5 g ナトリウム : 887 mg 食塩相当量 : 2.2529g
2 日	ナガメバルのトマト煮 さつまいもの蜜がけ、ひじき煮、紅芯大根、高菜ナムル	エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 9.6 g 炭水化物 : 106.6 g ナトリウム : 1063 mg 食塩相当量 : 2.70002g
3 月	和風おろしソースハンバーグ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、胡瓜とアカモクの酢の物、ツナマヨコーン	エネルギー : 655 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 97.7 g ナトリウム : 1264 mg 食塩相当量 : 3.21056g
4 火	海老フライ&メンチカツ 花野菜のポトフ、ささげのお浸し、白菜漬け、鶏レバー煮	エネルギー : 696 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 18.3 g 炭水化物 : 107.8 g ナトリウム : 1157 mg 食塩相当量 : 2.93878g
5 水	鶏肉のデミグラスソース キャベツとカニカマのサラダ、豆ひじき、刻みたくあん、野菜のマリネ	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 16.9 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 982 mg 食塩相当量 : 2.49428g
6 木	赤魚白醤油風味焼き チンジャオロース、ミートボール(柚子おろし)、広島菜漬け、小豆煮	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 30.7 g 脂 質 : 9.1 g 炭水化物 : 95.3 g ナトリウム : 509 mg 食塩相当量 : 1.29286g
7 金	麻婆豆腐 牛肉の柳川風、マカロニのクリーム煮、塩えんどう豆、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 681 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 22.1 g 炭水化物 : 95.1 g ナトリウム : 1033 mg 食塩相当量 : 2.62382g
8 土	スケソウダラ煮付け ビーフン、つくねの甘酢あん、しば漬け、おくらの胡麻和え	エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 9.4 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 997 mg 食塩相当量 : 2.53238g
9 日	豚ロース生姜焼き なます、豆サラダ、胡瓜漬け、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 635 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 16.8 g 炭水化物 : 97.6 g ナトリウム : 944 mg 食塩相当量 : 2.39776g
10 月	鶏肉のカレーソース さつまいもとリンゴの甘煮、蓮根そぼろ、おかか佃煮、高菜ナムル	エネルギー : 727 kcal たんぱく質 : 26.5 g 脂 質 : 20.1 g 炭水化物 : 107.6 g ナトリウム : 699 mg 食塩相当量 : 1.77546g
11 火	豚肉とアスパラの塩ダレソース 茄子とピーマンの煮浸し、パンプキンサラダ、紅芯大根、うずら豆	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 16.8 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 106.9 g ナトリウム : 1120 mg 食塩相当量 : 2.8448g
12 水	白身魚甘酢きのこあん 肉入り野菜炒め、干し海老入り卵の花、白菜漬け、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 702 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂 質 : 17.8 g 炭水化物 : 112.4 g ナトリウム : 1075 mg 食塩相当量 : 2.7305g
13 木	鶏唐揚げの香味ソース ほうれん草ナムル、カリフラワーとウインナーの煮物、おかか生姜、大豆ちりめん	エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 853 mg 食塩相当量 : 2.16662g
14 金	さわら塩焼 ふきと油揚げの田舎煮、ミートボール(オニオンソース)、しば漬け、花斗六豆	エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 31.4 g 脂 質 : 14.4 g 炭水化物 : 92.7 g ナトリウム : 804 mg 食塩相当量 : 2.04216g
15 土	麻婆茄子 とりごぼう、香草パスタ、キャロットラペ、五目厚焼き玉子	エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 104.4 g ナトリウム : 1156 mg 食塩相当量 : 2.93624g
16 日	にしん甘辛煮 高野豆腐と野菜の煮物、小松菜の和え物、野沢菜入り大根の漬物、黒豆	エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 24.6 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 98.4 g ナトリウム : 879 mg 食塩相当量 : 2.23266g
17 月	ヒレカツ ラタトゥイユ、さつま芋煮、桜でんぶ、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 705 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 18.1 g 炭水化物 : 113.6 g ナトリウム : 701 mg 食塩相当量 : 1.78054g
18 火	鶏肉の柚子おろし ミートソーススパゲティ、ひじき煮、あみ佃煮、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 95.9 g ナトリウム : 983 mg 食塩相当量 : 2.49682g
19 水	肉じゃが 青梗菜の青海苔入り煮浸し、マカロニと果物のサラダ、切り昆布煮、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 630 kcal たんぱく質 : 16 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 967 mg 食塩相当量 : 2.45618g
20 木	ミートオムレツ かぶの湯葉あんかけ、しゅうまい、ふき味噌きゅうり（角一味噌）、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 1129 mg 食塩相当量 : 2.86766g
21 金	豚肉炙り焼き おさかなハンバーグ、切干大根煮、広島菜漬け、人参しりしり	エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 19 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 96.4 g ナトリウム : 1153 mg 食塩相当量 : 2.92862g
22 土	白身フライ&ささみチーズフライ キャベツとさつま揚げの中華煮、蓮根そぼろ、野沢菜入り大根の漬物、大豆の甘煮	エネルギー : 726 kcal たんぱく質 : 24 g 脂 質 : 20 g 炭水化物 : 111.4 g ナトリウム : 1104 mg 食塩相当量 : 2.80416g
23 日	牛肉のオイスターソース ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、香草パスタ、しば漬け、わさび菜おひたし	エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 16.7 g 脂 質 : 20 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 1162 mg 食塩相当量 : 2.95148g
24 月	さば煮付け 厚焼き玉子（関東風）、湯葉入りチンゲン菜、肉味噌（角一味噌）、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 783 kcal たんぱく質 : 27.2 g 脂 質 : 33 g 炭水化物 : 87.2 g ナトリウム : 676 mg 食塩相当量 : 1.71704g
25 火	豚肉ときのこの生姜醤油炒め さつまいもの蜜がけ、おかず豆、切り昆布煮、おくらのおかか和え	エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 10.2 g 炭水化物 : 106.8 g ナトリウム : 1000 mg 食塩相当量 : 2.54 g
26 水	白糸だらの照焼き 大葉入り豆腐団子、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、胡瓜漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 26.4 g 脂 質 : 11.4 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 919 mg 食塩相当量 : 2.33426g
27 木	★豚肉と野菜の広島レモン風味 あご野焼き、チキンチキンごぼう、砂丘らっきょう、あみと大根の煮物	エネルギー : 692 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂 質 : 18.6 g 炭水化物 : 99.9 g ナトリウム : 1214 mg 食塩相当量 : 3.08356g
28 金	ミルフィーユカツ 野菜とウインナーの炒め物、ツナの梅風味パスタ、紅芯大根、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 657 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 104.2 g ナトリウム : 1093 mg 食塩相当量 : 2.77622g
29 土	ぶり煮付け 筑前煮、切干大根煮、おかか生姜、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 23.5 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 89.9 g ナトリウム : 766 mg 食塩相当量 : 1.94564g
30 日	鶏肉ときのこのガーリックソテー ラタトゥイユ、久米島産紅芋のうむくじボール、広島菜漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 17.5 g 脂 質 : 15.1 g 炭水化物 : 102.7 g ナトリウム : 799 mg 食塩相当量 : 2.02946g

●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



11月“育み”メニュー



1 土	鶏唐揚げの香味ソース 高野豆腐と野菜の煮物、ミートボール(オニオンソース)、胡瓜の生姜漬け、うずら豆	エネルギー : 688 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 106.5 g ナトリウム : 967 mg 食塩相当量 : 2.45618 g
2 日	ヒレカツ 野菜とウインナーの炒め物、ほうれん草と人参の煮浸し、しば漬け、大豆ちりめん	エネルギー : 653 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 103.4 g ナトリウム : 918 mg 食塩相当量 : 2.33172 g
3 月	あじみりん焼き 根菜の香味炒め、マカロニと果物のサラダ、赤しそ大根、小松菜のお浸し	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 27.3 g 脂 質 : 11.7 g 炭水化物 : 92 g ナトリウム : 771 mg 食塩相当量 : 1.95834 g
4 火	豚肉の味噌仕立て ちんげん菜とちくわの胡麻和え、切干大根煮、胡瓜漬け、黒豆	エネルギー : 688 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 21.3 g 炭水化物 : 99.6 g ナトリウム : 1086 mg 食塩相当量 : 2.75844 g
5 水	ミートオムレツ とりごぼう、さつまいもの甘煮、木耳生姜、おくらのおかか和え	エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 17.9 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 106.6 g ナトリウム : 969 mg 食塩相当量 : 2.46126 g
6 木	鶏肉ときのこのガーリックソテー ポテトとウインナー、香草パスタ、あみ佃煮、人参しりしり	エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 100.6 g ナトリウム : 928 mg 食塩相当量 : 2.35712 g
7 金	豚肉炙り焼き 茄子と挽肉の味噌炒め、小松菜の和え物、切り昆布煮、大豆の甘煮	エネルギー : 689 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 20.5 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 1212 mg 食塩相当量 : 3.07848 g
8 土	ビーフメンチカツ キャベツとヤングコーンの炒め物、豆乳入りしっとり卵の花、野沢菜入り大根の漬物、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 745 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂 質 : 26.8 g 炭水化物 : 106.5 g ナトリウム : 1234 mg 食塩相当量 : 3.13436 g
9 日	いわし山椒煮 豆腐干と野菜の中華和え、しゅうまい、桜でんぶ、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 630 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 969 mg 食塩相当量 : 2.46126 g
10 月	牛肉のオイスターソース ブロッコリーのカニカマあんかけ、ひじき煮、豚肉のしぐれ煮、ささがききんぴらごぼう	エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 19.1 g 炭水化物 : 96.8 g ナトリウム : 1070 mg 食塩相当量 : 2.7178 g
11 火	ぶり煮付け いんげんの生姜醤油和え、お豆と昆布の煮物、赤ずいきの酢の物、わさび菜おひたし	エネルギー : 661 kcal たんぱく質 : 27.6 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 95.6 g ナトリウム : 705 mg 食塩相当量 : 1.7907 g
12 水	トマトソースハンバーグ 厚焼き玉子(関東風)、切干大根煮、広島菜漬け、ツナマヨコーン	エネルギー : 670 kcal たんぱく質 : 23.7 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 100.5 g ナトリウム : 1178 mg 食塩相当量 : 2.99212 g
13 木	豚肉の柳川風 焼ギョーザ、マカロニサラダ、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 : 640 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 101.6 g ナトリウム : 1213 mg 食塩相当量 : 3.08102 g
14 金	大きな海老フライ 豚肉とポテトのカレーソース、ささげのお浸し、刻みたくあん、鶏レバー煮	エネルギー : 670 kcal たんぱく質 : 24.3 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 100.3 g ナトリウム : 1074 mg 食塩相当量 : 2.72796 g
15 土	豚肉の黒酢あん ちくわの炒り煮、豆ひじき、胡瓜漬け、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 1333 mg 食塩相当量 : 3.38582 g
16 日	鶏肉のデミグラスソース 出汁巻き玉子、じゃが芋とおからのサラダ、塩えんどう豆、おくらのおかか和え	エネルギー : 623 kcal たんぱく質 : 19.7 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 95 g ナトリウム : 899 mg 食塩相当量 : 2.28346 g
17 月	メバル煮付け 厚揚げのきのこあんかけ、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、しそ昆布、小豆煮	エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 30.3 g 脂 質 : 8.1 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 956 mg 食塩相当量 : 2.42824 g
18 火	牛肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物、スクランブルエッグ(人参)、胡瓜の生姜漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー : 755 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 31.2 g 炭水化物 : 95 g ナトリウム : 1134 mg 食塩相当量 : 2.88036 g
19 水	あじ西京焼き 根菜の香味炒め、豆乳入りしっとり卵の花、紅芯大根、うずら豆	エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 25.4 g 脂 質 : 10.9 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 789 mg 食塩相当量 : 2.00406 g
20 木	鶏肉とザーサイのメンチカツ 茄子とピーマンの煮浸し、ささげの胡麻和え、おかか昆布、ツナマヨコーン	エネルギー : 705 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 22.5 g 炭水化物 : 104.6 g ナトリウム : 1280 mg 食塩相当量 : 3.2512 g
21 金	ぶり照焼き 高野豆腐の含め煮、さつまいもの甘煮、胡瓜漬け、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 669 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 96.5 g ナトリウム : 703 mg 食塩相当量 : 1.78562 g
22 土	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て きのこ入金平牛蒡炒め、マカロニサラダ、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 : 633 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂 質 : 16.1 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 1029 mg 食塩相当量 : 2.61366 g
23 日	麻婆豆腐 じゃが芋と人参の煮物、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、赤しそ大根、花斗六豆	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 12.3 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 937 mg 食塩相当量 : 2.37998 g
24 月	デミグラスソースハンバーグ 肉入り野菜炒め、干し海老入り卵の花、赤ずいきの酢の物、高菜ナムル	エネルギー : 675 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 17 g 炭水化物 : 104.8 g ナトリウム : 1303 mg 食塩相当量 : 3.30962 g
25 火	唐揚げ おろしソース 花野菜のボトフ、ささげのお浸し、キャロットラペ、黒豆	エネルギー : 794 kcal たんぱく質 : 26.3 g 脂 質 : 27.2 g 炭水化物 : 106.6 g ナトリウム : 1192 mg 食塩相当量 : 3.02768 g
26 水	牛焼肉 ちんげん菜とちくわの胡麻和え、豆ひじき、ザーサイ炒め、大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 650 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 21.6 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 863 mg 食塩相当量 : 2.19202 g
27 木	赤魚白醤油風味焼き 豚肉の黒胡椒ソース、ほうれん草と人参の煮浸し、胡瓜の生姜漬け、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 30 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 84.2 g ナトリウム : 753 mg 食塩相当量 : 1.91262 g
28 金	鶏肉のカレーソース 根菜の香味炒め、パンプキンサラダ、しば漬け、大豆ちりめん	エネルギー : 725 kcal たんぱく質 : 29 g 脂 質 : 22.3 g 炭水化物 : 101.8 g ナトリウム : 1248 mg 食塩相当量 : 3.16992 g
29 土	肉じゃが 小松菜とツナの煮浸し、ミートボール(オニオンソース)、あみ佃煮、キャベツのマリネ	エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 17.2 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 98.2 g ナトリウム : 940 mg 食塩相当量 : 2.3876 g
30 日	にしん甘辛煮 厚揚げのそばろあん、マカロニのクリーム煮、刻みたくあん、ほうれん草のごま和え	エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 99.3 g ナトリウム : 910 mg 食塩相当量 : 2.3114 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