



1月	いわし山椒煮 つくねの甘酢あん、野菜と木耳の彩り炒め、花斗六豆、ふき味噌きゅうり（角一味噌）、ほうれん草と油揚げのお浸し エネルギー：594 kcal たんぱく質：22.2 g 脂 質：9.7 g 炭水化物：101.8 g ナトリウム：959 mg 食塩相当量：2.4 g	17水	ぶりの揚げ煮 さつまいもの甘煮、畑のお肉の旨煮、小松菜のお浸し、しば漬け、かぶの湯葉あんかけ エネルギー：617 kcal たんぱく質：21.6 g 脂 質：11.4 g 炭水化物：102.2 g ナトリウム：728 mg 食塩相当量：1.8 g
2火	麻婆豆腐 切干大根煮、鶏さつま揚げ、高菜ナムル、しば漬け、豚肉の生姜風味 エネルギー：576 kcal たんぱく質：21.4 g 脂 質：12.4 g 炭水化物：92.1 g ナトリウム：1078 mg 食塩相当量：2.7 g	18木	豚肉の生姜風味 蓮根そぼろ、チキンボールトマトソース、おくらのおかか和え、赤しそ大根、マロニー中華風 エネルギー：568 kcal たんぱく質：17.4 g 脂 質：11.1 g 炭水化物：95.9 g ナトリウム：961 mg 食塩相当量：2.4 g
3水	炭火焼き鳥 マカロニと果物のサラダ、高野豆腐と野菜の煮物、うずら豆、刻みたくあん、青森県産長芋と胡瓜の和え物 エネルギー：616 kcal たんぱく質：19.5 g 脂 質：12.3 g 炭水化物：102.6 g ナトリウム：756 mg 食塩相当量：1.9 g	19金	さわら塩焼き 小松菜の和え物、春雨と野菜のそぼろ炒め、枝豆とコーンのカラフルマリネ、胡瓜の生姜漬け、豚肉の葱塩ソース エネルギー：578 kcal たんぱく質：24.6 g 脂 質：13.3 g 炭水化物：88 g ナトリウム：1022 mg 食塩相当量：2.6 g
4木	デミグラスソースハンバーグ 干し海老入り卵の花、花野菜のポトフ、ツナとほうれん草の和え物、キャロットラペ、筍土佐煮 エネルギー：589 kcal たんぱく質：20.4 g 脂 質：11.7 g 炭水化物：97.9 g ナトリウム：985 mg 食塩相当量：2.5 g	20土	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ポテトサラダ、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、チンゲン菜と人参のお浸し、昆布ちりめん、カリフラワーとウインナー エネルギー：551 kcal たんぱく質：17.9 g 脂 質：11.1 g 炭水化物：92.1 g ナトリウム：872 mg 食塩相当量：2.2 g
5金	白身フライ ひじき煮、ロールキャベツ、おくらの胡麻和え、塩えんどう豆、じゃが芋と人参の煮物 エネルギー：611 kcal たんぱく質：19.9 g 脂 質：14.1 g 炭水化物：98.3 g ナトリウム：790 mg 食塩相当量：2 g	21日	いわしかつお節煮 しゅうまい、茄子と挽肉の味噌炒め、いんげんのピーナッツ和え、大根としその実の漬物、小松菜とツナの煮浸し エネルギー：602 kcal たんぱく質：20.7 g 脂 質：12.9 g 炭水化物：96.1 g ナトリウム：907 mg 食塩相当量：2.3 g
6土	豚肉の葱塩ソース お豆と昆布の煮物、白菜と青菜のそぼろあんかけ、片口いわし浅焼き、おかか生煮、マロニー中華風 エネルギー：561 kcal たんぱく質：19.3 g 脂 質：9.6 g 炭水化物：97.8 g ナトリウム：1089 mg 食塩相当量：2.8 g	22月	牛肉と野菜のオイスターソース 豆乳入りしつとり卵の花、鶏肉と春雨の中華和え、黒豆、胡瓜漬け、野菜のマリネ エネルギー：616 kcal たんぱく質：18.4 g 脂 質：16.7 g 炭水化物：94.6 g ナトリウム：838 mg 食塩相当量：2.1 g
7日	メバル煮付け マカロニサラダ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、わさび菜おひたし、鳴門産細切りわかめ煮、牛肉の甘辛焼き エネルギー：555 kcal たんぱく質：21.8 g 脂 質：8.8 g 炭水化物：93.5 g ナトリウム：962 mg 食塩相当量：2.4 g	23火	いかフライ ひじき、ポテトとウインナー、蒸し鶏の柚子風味、広島菜漬け、おくらの胡麻和え エネルギー：614 kcal たんぱく質：18.9 g 脂 質：14.6 g 炭水化物：100.3 g ナトリウム：756 mg 食塩相当量：1.9 g
8月	若鶏のカレー焼き ミートボール（柚子おろし）、キャベツの洋風煮、人参しりしり、ザーサイ炒め、かぼちゃの田舎煮 エネルギー：576 kcal たんぱく質：20.2 g 脂 質：11.6 g 炭水化物：94.6 g ナトリウム：642 mg 食塩相当量：1.6 g	24水	ふんわり豆腐ハンバーグ パンプキンサラダ、野菜と木耳の彩り炒め、ツナとほうれん草の和え物、あみ佃煮、鶏肉と野菜の和風醤油煮 エネルギー：638 kcal たんぱく質：21.9 g 脂 質：15.6 g 炭水化物：99.3 g ナトリウム：1167 mg 食塩相当量：3 g
9火	あじみりん焼き 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、春雨と野菜のそぼろ炒め、大豆の甘煮、野沢菜入り大根の漬物、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー：653 kcal たんぱく質：26.2 g 脂 質：18.4 g 炭水化物：91.3 g ナトリウム：784 mg 食塩相当量：2 g	25木	鶏肉の柳川風 マカロニのクリーム煮、真狩村産人参のコロッケ、大根とルッコラのサラダ、白菜漬け、キャベツとヤングコーンの炒め エネルギー：570 kcal たんぱく質：17.6 g 脂 質：10.9 g 炭水化物：97.4 g ナトリウム：1021 mg 食塩相当量：2.6 g
10水	鶏ごぼうフライ ささげの胡麻和え、ラタトゥイユ、胡瓜とツナの酢の物、豚肉のしぐれ煮、ほうれん草ナムル エネルギー：602 kcal たんぱく質：17.5 g 脂 質：13.8 g 炭水化物：99.8 g ナトリウム：818 mg 食塩相当量：2.1 g	26金	茄子と大豆ミートのカレー風味 干し海老入り卵の花、鶏さつま揚げ、高菜ナムル、キャロットラペ、豚肉ときこの炊き合わせ エネルギー：631 kcal たんぱく質：19.7 g 脂 質：18.8 g 炭水化物：93.8 g ナトリウム：906 mg 食塩相当量：2.3 g
11木	にしんみぞれ煮 小松菜の和え物、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、花斗六豆、しば漬け、ちくわの炒り煮 エネルギー：574 kcal たんぱく質：20.1 g 脂 質：9.7 g 炭水化物：99 g ナトリウム：1002 mg 食塩相当量：2.5 g	27土	さば煮付け ひじき煮、白菜と青菜のそぼろあんかけ、ささがきんぴらごぼう、おかか佃煮、さつまいもとリンゴの甘煮 エネルギー：623 kcal たんぱく質：17.3 g 脂 質：16.9 g 炭水化物：95.6 g ナトリウム：781 mg 食塩相当量：2 g
12金	豚肉のトマトソース 野菜しんじょう、大根サラダ、モロヘイヤの辛子和え、桜でんぶ、ぜんまいの煮物 エネルギー：543 kcal たんぱく質：18.8 g 脂 質：9.3 g 炭水化物：93.2 g ナトリウム：812 mg 食塩相当量：2.1 g	28日	メンチカツ お豆と昆布の煮物、大根サラダ、小松菜のお浸し、胡瓜漬け、ささげの胡麻和え エネルギー：653 kcal たんぱく質：18.5 g 脂 質：15.7 g 炭水化物：108.3 g ナトリウム：779 mg 食塩相当量：2 g
13土	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、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：619 kcal たんぱく質：19.5 g 脂 質：15.9 g 炭水化物：96.5 g ナトリウム：1023 mg 食塩相当量：2.6 g	29月	あじ塩焼き じゃが芋とおからのサラダ、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、おくらのおかか和え、赤しそ大根、ハッシュドビーフ エネルギー：535 kcal たんぱく質：22.4 g 脂 質：8.1 g 炭水化物：89.5 g ナトリウム：777 mg 食塩相当量：2 g
14日	若鶏の塩焼き 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、白菜漬け、うずら豆 エネルギー：561 kcal たんぱく質：19.5 g 脂 質：8.7 g 炭水化物：97.7 g ナトリウム：624 mg 食塩相当量：1.6 g	30火	鶏肉と蓮根のチリソース 香草パスタ、高野豆腐の含め煮、大豆ちりめん、胡瓜の生姜漬け、ほうれん草ナムル エネルギー：550 kcal たんぱく質：19.6 g 脂 質：8.1 g 炭水化物：97.1 g ナトリウム：853 mg 食塩相当量：2.2 g
15月	海老の天ぷら いんげん天ぷら、海老しんじょう、ほうれん草と人参の煮浸し、出汁巻き玉子、小豆煮 エネルギー：730 kcal たんぱく質：22 g 脂 質：23.1 g 炭水化物：105.6 g ナトリウム：958 mg 食塩相当量：2.4 g		
16火	肉じゃが 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、ブロッコリーのカニカマあんかけ、鶏レバー煮、刻みたくあん、牛ごぼう エネルギー：534 kcal たんぱく質：21.8 g 脂 質：5.7 g 炭水化物：96.4 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17:00まで承ります。	

●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



9月“望み”メニュー

1 月	若鶏から揚げ 蓮根そぼろ、豆腐干と野菜の中華和え、ちりめんじゃこの佃煮、大根としその実の漬物、ジャーマンポテト	エネルギー : 588 kcal	たんぱく質 : 18.3 g	脂 質 : 12.3 g
		炭水化物 : 98 g	ナトリウム : 988 mg	食塩相当量 : 2.5 g
2 火	にしん甘辛煮 豆サラダ、野菜とウインナーの炒め物、おくらのおかか和え、鶏そぼろ、かぶの湯葉あんかけ	エネルギー : 596 kcal	たんぱく質 : 21.6 g	脂 質 : 14.5 g
		炭水化物 : 91.5 g	ナトリウム : 788 mg	食塩相当量 : 2 g
3 水	豚肉と木耳の中華旨煮 小松菜の和え物、たこ入り豆腐しんじょう、ザーサイの塩レモン風味、白菜漬け、茄子と挽肉の味噌炒め	エネルギー : 556 kcal	たんぱく質 : 19 g	脂 質 : 11.2 g
		炭水化物 : 91.4 g	ナトリウム : 1015 mg	食塩相当量 : 2.6 g
4 木	さわらみ焼き 久米島産紅芋のうむくじボール、大根サラダ、ささがききんぴらごぼう、しそ昆布、青梗菜の青海苔入り煮浸し	エネルギー : 579 kcal	たんぱく質 : 18.5 g	脂 質 : 9.6 g
		炭水化物 : 102.3 g	ナトリウム : 702 mg	食塩相当量 : 1.8 g
5 金	鶏肉と茄子の黒酢あん 味噌担々風春雨（角一味噌）、がんもと野菜の含め煮、小豆煮、胡瓜漬け、ささげのお浸し	エネルギー : 546 kcal	たんぱく質 : 17.9 g	脂 質 : 7.8 g
		炭水化物 : 97.3 g	ナトリウム : 747 mg	食塩相当量 : 1.9 g
6 土	銀ひらす照焼 さつまいもの甘煮、チキンボールトマトソース、ほうれん草のごま和え、赤しそ大根、豚肉の南蛮風	エネルギー : 590 kcal	たんぱく質 : 20.4 g	脂 質 : 10.9 g
		炭水化物 : 98.8 g	ナトリウム : 736 mg	食塩相当量 : 1.9 g
7 日	牛すき焼き風コロッケ カリフラワーとウインナーの煮物、鶏肉入り玉子とじ、黒豆、広島菜漬け、野菜のマリネ	エネルギー : 655 kcal	たんぱく質 : 16.9 g	脂 質 : 17.2 g
		炭水化物 : 105 g	ナトリウム : 734 mg	食塩相当量 : 1.9 g
8 月	さば塩焼 豆乳入りしつり卵の花、畑のお肉の旨煮、いんげんのピーナツ和え、刻みたくあん、ほうれん草と蒸し鶏の和え物	エネルギー : 610 kcal	たんぱく質 : 24 g	脂 質 : 16 g
		炭水化物 : 92.5 g	ナトリウム : 890 mg	食塩相当量 : 2.3 g
9 火	豚肉のレモンソース しゅうまい、高野豆腐の含め煮、小松菜のお浸し、あみ佃煮、ブロッコリーとコーンの和え物	エネルギー : 550 kcal	たんぱく質 : 19.1 g	脂 質 : 10.9 g
		炭水化物 : 91.7 g	ナトリウム : 823 mg	食塩相当量 : 2.1 g
10 水	いわし紀州煮 豆ひじき、ポテトとウインナー、おくらのおかか和え、紅芯大根、マカロニと果物のサラダ	エネルギー : 579 kcal	たんぱく質 : 18.7 g	脂 質 : 11 g
		炭水化物 : 97.1 g	ナトリウム : 721 mg	食塩相当量 : 1.8 g
11 木	厚揚げの塩そぼろあん パンプキンサラダ、鶏肉と春雨の中華和え、かにかま入り玉子、高菜ちりめん、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味	エネルギー : 638 kcal	たんぱく質 : 21.7 g	脂 質 : 18.3 g
		炭水化物 : 91.9 g	ナトリウム : 920 mg	食塩相当量 : 2.3 g
12 金	スケソウダラ煮付け 湯葉入りチンゲン菜、肉入り野菜炒め、合鴨スモーク、切り昆布煮、さつまいもとリンゴの甘煮	エネルギー : 567 kcal	たんぱく質 : 20.8 g	脂 質 : 11.5 g
		炭水化物 : 90.7 g	ナトリウム : 663 mg	食塩相当量 : 1.7 g
13 土	大葉香るささみカツ おかず豆、野菜と木耳の彩り炒め、青森県産長芋と胡瓜の和え物、キャロットラペ、豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	エネルギー : 645 kcal	たんぱく質 : 23 g	脂 質 : 14.6 g
		炭水化物 : 102.3 g	ナトリウム : 825 mg	食塩相当量 : 2.1 g
14 日	酢豚 焼きそば、鶏さつま揚げ、小松菜とちくわの煮浸し、おかか生姜、蓮根練り胡麻ドレッシング	エネルギー : 619 kcal	たんぱく質 : 18.8 g	脂 質 : 13.7 g
		炭水化物 : 102.8 g	ナトリウム : 1016 mg	食塩相当量 : 2.6 g
15 月	つくね（くわい入り） ひじき煮、茄子のトマトソース、ツナマヨコーン、広島菜漬け、マカロニのクリーム煮	エネルギー : 642 kcal	たんぱく質 : 18.1 g	脂 質 : 15.1 g
		炭水化物 : 106.1 g	ナトリウム : 1090 mg	食塩相当量 : 2.8 g
16 火	ホッケ塩焼き 干し海老入り卵の花、キャベツとさつま揚げの中華煮、ごぼうサラダ、胡瓜漬け、豚肉のみぞれがけ	エネルギー : 577 kcal	たんぱく質 : 23.7 g	脂 質 : 12.3 g
		炭水化物 : 88.2 g	ナトリウム : 915 mg	食塩相当量 : 2.3 g
17 水	麻婆茄子（角一味噌） 香草パスタ、高野豆腐と野菜の煮物、五目厚焼き玉子、野沢菜入り大根の漬物、一口照り焼きチキン	エネルギー : 603 kcal	たんぱく質 : 20.8 g	脂 質 : 14.4 g
		炭水化物 : 94.1 g	ナトリウム : 921 mg	食塩相当量 : 2.3 g
18 木	気仙沼産カツオカツ お豆と昆布の煮物、野菜とウインナーの炒め物、ささみの梅肉和え、あみ佃煮、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 626 kcal	たんぱく質 : 18.6 g	脂 質 : 15.9 g
		炭水化物 : 100.7 g	ナトリウム : 831 mg	食塩相当量 : 2.1 g
19 金	和風おろしソースハンバーグ 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、ほうれん草のごま和え、ザーサイ炒め、茄子のオラ	エネルギー : 608 kcal	たんぱく質 : 17.8 g	脂 質 : 16 g
		炭水化物 : 95.2 g	ナトリウム : 1055 mg	食塩相当量 : 2.7 g
20 土	あじ西京焼き ささげのお浸し、大根のそぼろあん、うずら豆、白菜漬け、鶏肉のあっさり中華味	エネルギー : 545 kcal	たんぱく質 : 25.2 g	脂 質 : 6.6 g
		炭水化物 : 92 g	ナトリウム : 726 mg	食塩相当量 : 1.8 g
21 日	鶏肉の二色巻き 豆サラダ、キャベツの洋風煮、かにかま入り玉子、キャロットラペ、さつま芋煮	エネルギー : 617 kcal	たんぱく質 : 16.9 g	脂 質 : 13.7 g
		炭水化物 : 104.6 g	ナトリウム : 743 mg	食塩相当量 : 1.9 g
22 月	黄金カレイの煮付け なます、五目揚げ豆腐、わさび菜おひたし、おかか生姜、豚肉と蓮根のコチジャンソース	エネルギー : 597 kcal	たんぱく質 : 24.3 g	脂 質 : 12.7 g
		炭水化物 : 94.7 g	ナトリウム : 858 mg	食塩相当量 : 2.2 g
23 火	チキンと野菜のガーリック風味 マカロニと果物のサラダ、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、小松菜とじゃこのお浸	エネルギー : 551 kcal	たんぱく質 : 17.4 g	脂 質 : 9.4 g
		炭水化物 : 95.7 g	ナトリウム : 764 mg	食塩相当量 : 1.9 g
24 水	メバル塩焼き 切干大根煮、がんもと野菜の含め煮、大豆の甘煮、切り昆布煮、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 598 kcal	たんぱく質 : 23.8 g	脂 質 : 14.8 g
		炭水化物 : 88.9 g	ナトリウム : 797 mg	食塩相当量 : 2 g
25 木	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ミートボール（柚子おろし）、高野豆腐と野菜の煮物、小松菜とちくわの煮浸し、しば漬け、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和	エネルギー : 550 kcal	たんぱく質 : 20.7 g	脂 質 : 10.8 g
		炭水化物 : 90.4 g	ナトリウム : 1088 mg	食塩相当量 : 2.8 g
26 金	サーモンフライ 蓮根そぼろ、花野菜のボトフ、鶏レバー煮、紅芯大根、牛肉アスパラのオイスターソース	エネルギー : 613 kcal	たんぱく質 : 21.6 g	脂 質 : 15.1 g
		炭水化物 : 95.5 g	ナトリウム : 796 mg	食塩相当量 : 2 g
27 土	トマトソースハンバーグ ほうれん草と人参の煮浸し、キャベツとさつま揚げの中華煮、ツナマヨコーン、刻みたくあん、ニラ入り玉子	エネルギー : 594 kcal	たんぱく質 : 19 g	脂 質 : 12.4 g
		炭水化物 : 98 g	ナトリウム : 990 mg	食塩相当量 : 2.5 g
28 日	ぶり照焼 野菜しんじょう、春雨と野菜のそぼろ炒め、小豆煮、広島菜漬け、がめ煮	エネルギー : 580 kcal	たんぱく質 : 21 g	脂 質 : 10.5 g
		炭水化物 : 99.3 g	ナトリウム : 797 mg	食塩相当量 : 2 g
29 月	豚肉とがんもの含め煮 湯葉入りチンゲン菜、厚焼き玉子（関東風）、枝豆とコーンのカラフルマリネ、あみ佃煮、マロニー中華風	エネルギー : 574 kcal	たんぱく質 : 18.4 g	脂 質 : 13.3 g
		炭水化物 : 92.4 g	ナトリウム : 781 mg	食塩相当量 : 2 g
30 火	カツオ煮付け さつまいもの甘煮、畑のお肉の旨煮、人参しりしり、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 : 560 kcal	たんぱく質 : 21.2 g	脂 質 : 6.1 g
		炭水化物 : 100.3 g	ナトリウム : 737 mg	食塩相当量 : 1.9 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。				

●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 月	麻婆茄子 小松菜とツナの煮浸し、つくねの甘酢あん、ふき味噌きゅうり (角一味噌)、花斗六豆	エネルギー : 623 kcal	たんぱく質 : 16.1 g	脂 質 : 12.2 g
		炭水化物 : 110.6 g	ナトリウム : 1243 mg	食塩相当量 : 3.15722 g
2 火	トマトソースハンバーグ さつまいもの蜜がけ、切干大根煮、しば漬け、高菜ナムル	エネルギー : 635 kcal	たんぱく質 : 17.8 g	脂 質 : 13.1 g
		炭水化物 : 108.4 g	ナトリウム : 1223 mg	食塩相当量 : 3.10642 g
3 水	豚肉炙り焼き 厚揚げのきのこあんかけ、マカロニと果物のサラダ、刻みた くあん、うずら豆	エネルギー : 694 kcal	たんぱく質 : 20.7 g	脂 質 : 18.3 g
		炭水化物 : 107.5 g	ナトリウム : 1161 mg	食塩相当量 : 2.94894 g
4 木	牛焼肉 根菜の香味炒め、干し海老入り卵の花、キャロットラペ、ツ ナとほうれん草の和え物	エネルギー : 675 kcal	たんぱく質 : 19.2 g	脂 質 : 21.9 g
		炭水化物 : 96.2 g	ナトリウム : 995 mg	食塩相当量 : 2.5273 g
5 金	赤魚白醤油風味焼き 焼ギョーザ、ひじき煮、塩えんどう豆、おくらの胡麻和え	エネルギー : 621 kcal	たんぱく質 : 29.6 g	脂 質 : 11 g
		炭水化物 : 96.5 g	ナトリウム : 746 mg	食塩相当量 : 1.89484 g
6 土	鶏肉ときのこのガーリックソテー ブロッコリーのカニカマあんかけ、お豆と昆布の煮物、おか か生姜、片口いわし浅炊き	エネルギー : 605 kcal	たんぱく質 : 24.3 g	脂 質 : 13.5 g
		炭水化物 : 96.8 g	ナトリウム : 1004 mg	食塩相当量 : 2.55016 g
7 日	豚肉の柳川風 茄子と挽肉の味噌炒め、マカロニサラダ、鳴門産細切りわか め煮、わさび菜おひたし	エネルギー : 633 kcal	たんぱく質 : 20.2 g	脂 質 : 15.6 g
		炭水化物 : 98.6 g	ナトリウム : 1163 mg	食塩相当量 : 2.95402 g
8 月	さわら塩焼 ほうれん草と油揚げのお浸し、ミートボール(柚子おろし)、 ザーサイ炒め、人参しりしり	エネルギー : 611 kcal	たんぱく質 : 30.9 g	脂 質 : 15.2 g
		炭水化物 : 83.7 g	ナトリウム : 782 mg	食塩相当量 : 1.98628 g
9 火	豚肉の黒酢あん きのこ金平牛蒡炒め、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、野 沢菜入り大根の漬物、大豆の甘煮	エネルギー : 690 kcal	たんぱく質 : 20.6 g	脂 質 : 19.6 g
		炭水化物 : 104.9 g	ナトリウム : 1345 mg	食塩相当量 : 3.4163 g
10 水	チキンカツ かぶの湯葉あんかけ、ささげの胡麻和え、豚肉のしぐれ煮、 胡瓜とツナの酢の物	エネルギー : 665 kcal	たんぱく質 : 25.4 g	脂 質 : 16.9 g
		炭水化物 : 100.7 g	ナトリウム : 952 mg	食塩相当量 : 2.41808 g
11 木	ネギ塩豚焼肉 キャベツとヤングコーンの炒め物、小松菜の和え物、しば漬 け、花斗六豆	エネルギー : 624 kcal	たんぱく質 : 19.2 g	脂 質 : 15.2 g
		炭水化物 : 100.1 g	ナトリウム : 1254 mg	食塩相当量 : 3.18516 g
12 金	鶏肉と里芋のミルク煮 ツナの梅風味パスタ、野菜しんじょう、桜でんぶ、モロヘ イの辛子和え	エネルギー : 611 kcal	たんぱく質 : 20.7 g	脂 質 : 12.5 g
		炭水化物 : 99.4 g	ナトリウム : 1168 mg	食塩相当量 : 2.96672 g
13 土	豚角煮 野菜のおろし南蛮、スクランブルエッグ(人参)、塩えん どう豆、若布と干し海老の当座煮	エネルギー : 721 kcal	たんぱく質 : 18.9 g	脂 質 : 29.4 g
		炭水化物 : 89.6 g	ナトリウム : 822 mg	食塩相当量 : 2.08788 g
14 日	さば味噌煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、切干大根煮、白菜漬け、 おくらと湯葉のお浸し	エネルギー : 740 kcal	たんぱく質 : 24.2 g	脂 質 : 27 g
		炭水化物 : 95.4 g	ナトリウム : 979 mg	食塩相当量 : 2.48666 g
15 月	天ぷら盛り合わせ(海老・舞茸かき揚げ・いん 出汁巻き玉子、一口照り焼きチキン、ほうれん草と人参の煮 浸し、大根としその実の漬物)	エネルギー : 751 kcal	たんぱく質 : 23.9 g	脂 質 : 22.4 g
		炭水化物 : 110.5 g	ナトリウム : 881 mg	食塩相当量 : 2.23774 g
16 火	牛肉のカレーソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し、平麺ビーフン(大豆ミート入 り)、刻みたくあん、鶏レバー煮	エネルギー : 698 kcal	たんぱく質 : 21.3 g	脂 質 : 23.4 g
		炭水化物 : 95.7 g	ナトリウム : 1099 mg	食塩相当量 : 2.79146 g
17 水	銀ひらす照り焼き 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 : 602 kcal	たんぱく質 : 27.7 g	脂 質 : 9 g
		炭水化物 : 97.9 g	ナトリウム : 695 mg	食塩相当量 : 1.7653 g
18 木	ミートオムレツ 豚肉の黒胡椒ソース、蓮根そぼろ、赤しそ大根、おくらの おかか和え	エネルギー : 644 kcal	たんぱく質 : 19.9 g	脂 質 : 20.3 g
		炭水化物 : 89.1 g	ナトリウム : 945 mg	食塩相当量 : 2.4003 g
19 金	豚肉の味噌仕立て かぶの湯葉あんかけ、小松菜の和え物、胡瓜の生姜漬け、枝 豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー : 679 kcal	たんぱく質 : 20.9 g	脂 質 : 22.8 g
		炭水化物 : 92.4 g	ナトリウム : 1203 mg	食塩相当量 : 3.05562 g
20 土	ビーフメンチカツ ちくわの炒り煮、ポテトサラダ、昆布ちりめん、チンゲン菜 と人参のお浸し	エネルギー : 738 kcal	たんぱく質 : 16.6 g	脂 質 : 23 g
		炭水化物 : 114.3 g	ナトリウム : 1192 mg	食塩相当量 : 3.02768 g
21 日	豚ロースのオニオンソース 厚揚げのきのこあんかけ、しゅうまい、大根としその実の漬 物、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 610 kcal	たんぱく質 : 21.7 g	脂 質 : 14 g
		炭水化物 : 96.1 g	ナトリウム : 1204 mg	食塩相当量 : 3.05816 g
22 月	メバル煮付け ほうれん草ナムル、豆乳入りしつとり卵の花、胡瓜漬け、黒 豆	エネルギー : 633 kcal	たんぱく質 : 30.3 g	脂 質 : 12.2 g
		炭水化物 : 95.7 g	ナトリウム : 882 mg	食塩相当量 : 2.24028 g
23 火	豚肉とアスパラの塩ダレソース さつま芋煮、豆ひじき、広島菜漬け、蒸し鶏の柚子風味	エネルギー : 602 kcal	たんぱく質 : 20 g	脂 質 : 8.8 g
		炭水化物 : 108 g	ナトリウム : 805 mg	食塩相当量 : 2.0447 g
24 水	鶏肉のカレーソース カリフラワーとウインナーの煮物、パンプキンサラダ、あみ 佃煮、ツナとほうれん草の和え物	エネルギー : 729 kcal	たんぱく質 : 29 g	脂 質 : 23.8 g
		炭水化物 : 98.6 g	ナトリウム : 1102 mg	食塩相当量 : 2.79908 g
25 木	ヒレカツ ふきと油揚げの田舎煮、マカロニのクリーム煮、白菜漬け、 大根とルッコラのサラダ	エネルギー : 684 kcal	たんぱく質 : 18.8 g	脂 質 : 20.2 g
		炭水化物 : 104.4 g	ナトリウム : 871 mg	食塩相当量 : 2.21234 g
26 金	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ブロッコリーのカニカマあんかけ、干し海老入り卵の花、 キャロットラペ、高菜ナムル	エネルギー : 623 kcal	たんぱく質 : 24.1 g	脂 質 : 17.4 g
		炭水化物 : 91.2 g	ナトリウム : 931 mg	食塩相当量 : 2.36474 g
27 土	豚ロース生姜焼き さつまいもの蜜がけ、ひじき煮、おかか佃煮、ささがききん ぴらごぼう	エネルギー : 661 kcal	たんぱく質 : 19.2 g	脂 質 : 16 g
		炭水化物 : 105.5 g	ナトリウム : 997 mg	食塩相当量 : 2.53238 g
28 日	鶏肉とザーサイのメンチカツ マロニー中華風、お豆と昆布の煮物、胡瓜漬け、小松菜のお 浸し	エネルギー : 704 kcal	たんぱく質 : 17.9 g	脂 質 : 22.4 g
		炭水化物 : 106.2 g	ナトリウム : 1141 mg	食塩相当量 : 2.89814 g
29 月	豚肉炙り焼き 高野豆腐と野菜の煮物、じゃが芋とおからのサラダ、赤しそ 大根、おくらのおかか和え	エネルギー : 603 kcal	たんぱく質 : 19.1 g	脂 質 : 15 g
		炭水化物 : 93.5 g	ナトリウム : 1132 mg	食塩相当量 : 2.87528 g
30 火	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、香草パスタ、胡瓜の生姜 漬け、大豆ちりめん	エネルギー : 648 kcal	たんぱく質 : 21.8 g	脂 質 : 14.2 g
		炭水化物 : 105.2 g	ナトリウム : 1267 mg	食塩相当量 : 3.21818 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



1 月	ゴロっとイカメンチ ささげのお浸し、蓮根そぼろ、大根としその実の漬物、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 99.1 g ナトリウム : 1038 mg 食塩相当量 : 2.63652 g
2 火	あじみりん焼き 厚焼き玉子（関東風）、豆サラダ、鶏そぼろ、おくらのおかか	エネルギー : 645 kcal たんぱく質 : 33.1 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 87.1 g ナトリウム : 661 mg 食塩相当量 : 1.67894 g
3 水	鶏肉の柚子おろし 大葉入り豆腐団子、小松菜の和え物、白菜漬け、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー : 608 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 17.5 g 炭水化物 : 88.5 g ナトリウム : 1113 mg 食塩相当量 : 2.82702 g
4 木	ミートオムレツ 野菜と豚肉の炊き合わせ、久米島産紅芋のうむくじボール、しそ昆布、ささがききんぴらごぼう	エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 16.3 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 104.5 g ナトリウム : 1059 mg 食塩相当量 : 2.68986 g
5 金	豚ロースのオニオンソース ラタトゥイユ、味噌担々風春雨（角一味噌）、胡瓜漬け、小豆煮	エネルギー : 629 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 107.5 g ナトリウム : 1053 mg 食塩相当量 : 2.67462 g
6 土	さば煮付け ちくわの炒り煮、さつまいもの甘煮、赤しそ大根、ほうれん草のごま和え	エネルギー : 748 kcal たんぱく質 : 24.2 g 脂 質 : 26.2 g 炭水化物 : 97.2 g ナトリウム : 782 mg 食塩相当量 : 1.98628 g
7 日	ビーフメンチカツ なます、カリフラワーとウインナーの煮物、広島菜漬け、黒豆	エネルギー : 748 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 23.7 g 炭水化物 : 116.7 g ナトリウム : 963 mg 食塩相当量 : 2.44602 g
8 月	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ビーフン、豆乳入りしつとり卵の花、刻みたくあん、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー : 695 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 20.9 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 1028 mg 食塩相当量 : 2.61112 g
9 火	麻婆豆腐 じゃが芋と人参の煮物、しゅうまい、あみ佃煮、小松菜のお浸し	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 95.7 g ナトリウム : 900 mg 食塩相当量 : 2.286 g
10 水	ぶり照焼き 筑前煮、豆ひじき、紅芯大根、おくらのおかか	エネルギー : 659 kcal たんぱく質 : 29.1 g 脂 質 : 18.2 g 炭水化物 : 89.7 g ナトリウム : 607 mg 食塩相当量 : 1.54178 g
11 木	デミグラスソースハンバーグ 高野豆腐と野菜の煮物、パンプキンサラダ、高菜ちりめん、かにかま入り玉子	エネルギー : 690 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 17.5 g 炭水化物 : 105.9 g ナトリウム : 1332 mg 食塩相当量 : 3.38328 g
12 金	あじ西京焼き 厚焼き玉子（関東風）、湯葉入りチンゲン菜、切り昆布煮、合鴨スモーク	エネルギー : 657 kcal たんぱく質 : 30.4 g 脂 質 : 19.2 g 炭水化物 : 85.7 g ナトリウム : 866 mg 食塩相当量 : 2.19964 g
13 土	白身フライ&ささみチーズフライ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て、おかず豆、キャロットラペ、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー : 702 kcal たんぱく質 : 23 g 脂 質 : 19.5 g 炭水化物 : 107.1 g ナトリウム : 1030 mg 食塩相当量 : 2.6162 g
14 日	豚肉炙り焼き ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、焼きそば、おかか生姜、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 14.9 g 炭水化物 : 99.7 g ナトリウム : 1341 mg 食塩相当量 : 3.40614 g
15 月	ナガメバルのトマト煮 ポテトとウインナー、ひじき煮、広島菜漬け、ツナマヨコーン	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 10.5 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 1231 mg 食塩相当量 : 3.12674 g
16 火	豚ロース生姜焼き 茄子とピーマンの煮浸し、干し海老入り卵の花、胡瓜漬け、ごぼうサラダ	エネルギー : 656 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 19.8 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 1145 mg 食塩相当量 : 2.9083 g
17 水	鶏唐揚げの香味ソース ふきと油揚げの田舎煮、香草パスタ、野沢菜入り大根の漬物、五目厚焼き玉子	エネルギー : 660 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 18.8 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 963 mg 食塩相当量 : 2.44602 g
18 木	ミルフィーユカツ 肉入り野菜炒め、お豆と昆布の煮物、あみ佃煮、ささみの梅肉和え	エネルギー : 684 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 18.1 g 炭水化物 : 104.7 g ナトリウム : 1049 mg 食塩相当量 : 2.66446 g
19 金	鶏つくね焼き（金平入り） 大根サラダ、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、ザーサイ炒め、ほうれん草のごま和え	エネルギー : 639 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 103 g ナトリウム : 1358 mg 食塩相当量 : 3.44932 g
20 土	にしん甘辛煮 高野豆腐の含め煮、ささげのお浸し、白菜漬け、うずら豆	エネルギー : 613 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂 質 : 12 g 炭水化物 : 101.5 g ナトリウム : 872 mg 食塩相当量 : 2.21488 g
21 日	鶏肉のデミグラスソース ブロッコリーとコーンの和え物、豆サラダ、キャロットラペ、かにかま入り玉子	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 17.2 g 炭水化物 : 91.9 g ナトリウム : 1026 mg 食塩相当量 : 2.60604 g
22 月	海老フライ&大葉香るささみカツ キャベツとさつま揚げの中華煮、なます、おかか生姜、わさび菜おひたし	エネルギー : 673 kcal たんぱく質 : 19.8 g 脂 質 : 17.3 g 炭水化物 : 108.5 g ナトリウム : 933 mg 食塩相当量 : 2.36982 g
23 火	スケソウダラ煮付け とりごぼう、マカロニと果物のサラダ、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 : 606 kcal たんぱく質 : 26.3 g 脂 質 : 8.6 g 炭水化物 : 100.9 g ナトリウム : 913 mg 食塩相当量 : 2.31902 g
24 水	豚肉の黒酢あん いんげんの生薑醤油和え、切干大根煮、切り昆布煮、大豆の甘煮	エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 105.1 g ナトリウム : 1211 mg 食塩相当量 : 3.07594 g
25 木	牛焼肉 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え、ミートボール（柚子おろし）、しば漬け、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 19.2 g 炭水化物 : 88.7 g ナトリウム : 1011 mg 食塩相当量 : 2.56794 g
26 金	銀ひらす照り焼き 野菜と豚肉の炊き合わせ、蓮根そぼろ、紅芯大根、鶏レバー煮	エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 28.8 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 793 mg 食塩相当量 : 2.01422 g
27 土	麻婆茄子 出汁巻き玉子、ほうれん草と人参の煮浸し、刻みたくあん、ツナマヨコーン	エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 13.8 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 1029 mg 食塩相当量 : 2.61366 g
28 日	いわし山椒煮 筑前煮、野菜しんじょう、広島菜漬け、小豆煮	エネルギー : 611 kcal たんぱく質 : 26.2 g 脂 質 : 8 g 炭水化物 : 103.2 g ナトリウム : 821 mg 食塩相当量 : 2.08534 g
29 月	鶏肉ときのこのガーリックソテー ラタトゥイユ、湯葉入りチンゲン菜、あみ佃煮、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー : 606 kcal たんぱく質 : 20 g 脂 質 : 16.2 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 856 mg 食塩相当量 : 2.17424 g
30 火	ネギ塩豚焼肉 厚揚げのそぼろあん、さつまいもの甘煮、野沢菜入り大根の漬物、人参しりしり	エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 884 mg 食塩相当量 : 2.24536 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		