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

7月”望み”メニュー

昼食

1 火
黄金カレイの煮付け
蓮根そぼろ、大根サラダ、小豆煮、広島菜漬け、豚肉ときのこの炊き合わせ

エネルギー	547 kcal	たんぱく質	21.5 g	脂質	6.5 g
炭水化物	97.8 g	ナトリウム	624 mg	食塩相当量	1.6 g

2 水
大葉香るささみカツ
湯葉入りチンゲン菜、ラタトゥイユ、ごぼうサラダ、そら豆、キャベツとヤングコーンの炒め物

エネルギー	634 kcal	たんぱく質	18.4 g	脂質	15.9 g
炭水化物	100.6 g	ナトリウム	819 mg	食塩相当量	2.1 g

3 木
カツオ煮付け
干し海老入り卯の花、野菜と木耳の彩り炒め、モロヘイヤの辛子和え、紅芯大根、チンジャオロース

エネルギー	541 kcal	たんぱく質	22.8 g	脂質	8.5 g
炭水化物	90.6 g	ナトリウム	669 mg	食塩相当量	1.7 g

4 金
豚肉の葱塩ソース
玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、茄子と挽肉の味噌炒め、枝豆とコーンのカラフルマリネ、しば漬け、さつまいもとリン

エネルギー	604 kcal	たんぱく質	17.6 g	脂質	14.6 g
炭水化物	96.6 g	ナトリウム	861 mg	食塩相当量	2.2 g

5 土
いわし山椒煮
野菜しんじょう、豆腐干と野菜の中華和え、大根とルッコラのサラダ、鶏そぼろ、おくらと湯葉のお浸し

エネルギー	556 kcal	たんぱく質	21.5 g	脂質	9 g
炭水化物	92.8 g	ナトリウム	874 mg	食塩相当量	2.2 g

6 日
だしから揚げ
平麺ビーフン（大豆ミート入り）、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、高菜ナムル、あみ佃煮、パンプキンサラダ

エネルギー	615 kcal	たんぱく質	21.4 g	脂質	10.2 g
炭水化物	107.9 g	ナトリウム	870 mg	食塩相当量	2.2 g

7 月
さば塩焼
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、ツナマヨコーン、胡瓜漬け、厚揚げのきのこあんかけ

エネルギー	579 kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	15.7 g
炭水化物	87 g	ナトリウム	845 mg	食塩相当量	2.1 g

8 火
鶏ごぼうフライ
ミートボール(オニオンソース)、高野豆腐と野菜の煮物、小松菜のお浸し、キャロットラペ、カリフラワーサラダ

エネルギー	624 kcal	たんぱく質	18.8 g	脂質	14.7 g
炭水化物	101.7 g	ナトリウム	801 mg	食塩相当量	2 g

9 水
ナガメバルのトマト煮
豆ひじき、畑のお肉の旨煮、おくらの胡麻和え、刻みたくあん、ほうれん草と油揚げのお浸し

エネルギー	565 kcal	たんぱく質	22.6 g	脂質	7.7 g
炭水化物	99 g	ナトリウム	981 mg	食塩相当量	2.5 g

10 木
豚肉の南蛮風
焼きそば、花野菜のポトフ、鶏レバー煮、塩えんどう豆、山菜とちくわの炊き合わせ

エネルギー	539 kcal	たんぱく質	20.1 g	脂質	6.3 g
炭水化物	98.6 g	ナトリウム	983 mg	食塩相当量	2.5 g

11 金
麻婆豆腐
小松菜の和え物、鶏さつま揚げ、ザーサイの塩レモン風味、大根としその実の漬物、北海道産かぼちゃと小豆の甘煮

エネルギー	565 kcal	たんぱく質	18.6 g	脂質	10.5 g
炭水化物	96.6 g	ナトリウム	1012 mg	食塩相当量	2.6 g

12 土
デミグラスソースハンバーグ
なます、ポテトとウインナー、かにかま入り玉子、広島菜漬け、キャベツとヤングコーンの炒め物

エネルギー	612 kcal	たんぱく質	17.9 g	脂質	12.2 g
炭水化物	104.4 g	ナトリウム	1056 mg	食塩相当量	2.7 g

13 日
いかフライ
お豆と昆布の煮物、がんもと野菜の含め煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物、おかか生姜、ほうれん草ナムル

エネルギー	586 kcal	たんぱく質	17.3 g	脂質	13.1 g
炭水化物	98.8 g	ナトリウム	750 mg	食塩相当量	1.9 g

14 月
炭火焼き鳥
マカロニと果物のサラダ、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、赤しそ大根、ゴーヤチャン

エネルギー	608 kcal	たんぱく質	19.9 g	脂質	14.8 g
炭水化物	95.5 g	ナトリウム	919 mg	食塩相当量	2.3 g

15 火
にしんみぞれ煮
さつまいもの甘煮、鶏肉と春雨の中華和え、わさび菜おひたし、白菜漬け、かぶの湯葉あんかけ

エネルギー	569 kcal	たんぱく質	20.9 g	脂質	9.5 g
炭水化物	97.6 g	ナトリウム	802 mg	食塩相当量	2 g

16 水
豚肉の生姜風味
ジャンボ肉だんご、野菜とウインナーの炒め物、人参しりしり、野沢菜入り大根の漬物、ふきと油揚げの田舎煮

エネルギー	611 kcal	たんぱく質	19.2 g	脂質	16.1 g
炭水化物	92.8 g	ナトリウム	1023 mg	食塩相当量	2.6 g

17 木
あじみりん焼き
おかず豆、真狩村産人参のコロッケ、おくらのおかか和え、あみ佃煮、豚肉の葱塩ソース

エネルギー	592 kcal	たんぱく質	25 g	脂質	11.2 g
炭水化物	94.5 g	ナトリウム	625 mg	食塩相当量	1.6 g

18 金
鶏肉と蓮根のチリソース
切干大根煮、高野豆腐と野菜の煮物、ツナマヨコーン、赤ずいきの酢の物、さつまいもの蜜がけ

エネルギー	558 kcal	たんぱく質	18.5 g	脂質	8.4 g
炭水化物	100 g	ナトリウム	670 mg	食塩相当量	1.7 g

19 土
メバル塩焼き
豆乳入りしっとり卯の花、白菜と青菜のそぼろあんかけ、ささがききんぴらごぼう、胡瓜の生姜漬け、鶏肉のあっさり中

エネルギー	535 kcal	たんぱく質	20.8 g	脂質	9.6 g
炭水化物	87 g	ナトリウム	1030 mg	食塩相当量	2.6 g

20 日
酢豚
蓮根そぼろ、大根サラダ、黒豆、高菜ちりめん、中華春雨

エネルギー	584 kcal	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.2 g
炭水化物	104.8 g	ナトリウム	740 mg	食塩相当量	1.9 g

21 月
気仙沼産カツオカツ
ミートボール(柚子おろし)、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、チンゲン菜と人参のお浸し、塩えんどう豆、

エネルギー	641 kcal	たんぱく質	18.7 g	脂質	14.4 g
炭水化物	104.7 g	ナトリウム	808 mg	食塩相当量	2.1 g

22 火
鶏肉の柳川風
ささげのお浸し、高野豆腐の含め煮、花斗六豆、赤しそ大根、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ

エネルギー	540 kcal	たんぱく質	19.5 g	脂質	7.8 g
炭水化物	94.8 g	ナトリウム	1169 mg	食塩相当量	3 g

23 水
ぶり照焼
マカロニサラダ、五目揚げ豆腐、小松菜のお浸し、ふき味噌きゅうり（角一味噌）、ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え

エネルギー	622 kcal	たんぱく質	19 g	脂質	19.6 g
炭水化物	91.4 g	ナトリウム	904 mg	食塩相当量	2.3 g

24 木
豚肉のレモンソース
つくねの甘酢あん、豆腐干と野菜の中華和え、大豆ちりめん、大根としその実の漬物、さつまいもとリンゴの甘煮

エネルギー	595 kcal	たんぱく質	20.2 g	脂質	12.2 g
炭水化物	99.9 g	ナトリウム	891 mg	食塩相当量	2.3 g

25 金
さわら塩焼き
じゃが芋とおからのサラダ、茄子と挽肉の味噌炒め、高菜ナムル、白菜漬け、ふきと油揚げの田舎煮

エネルギー	570 kcal	たんぱく質	21.1 g	脂質	14.2 g
炭水化物	87.1 g	ナトリウム	768 mg	食塩相当量	2 g

26 土
メンチカツ
ひじき煮、鶏肉入り玉子とじ、小豆煮、野沢菜入り大根の漬物、青梗菜の青海苔入り煮浸し

エネルギー	645 kcal	たんぱく質	17.3 g	脂質	13.7 g
炭水化物	110.1 g	ナトリウム	997 mg	食塩相当量	2.5 g

27 日
いわしかつお節煮
しゅうまい、畑のお肉の旨煮、わさび菜おひたし、あみ佃煮、蓮根練り胡麻ドレッシング

エネルギー	618 kcal	たんぱく質	22.2 g	脂質	11.7 g
炭水化物	101.4 g	ナトリウム	889 mg	食塩相当量	2.3 g

28 月
鶏肉ねぎ塩ダレ
味噌担々風春雨（角一味噌）、出汁巻き玉子、うずら豆、紅芯大根、小松菜とツナの煮浸し

エネルギー	631 kcal	たんぱく質	21.1 g	脂質	15.6 g
炭水化物	97.3 g	ナトリウム	779 mg	食塩相当量	2 g

29 火
スケソウダラ煮付け
豆乳入りしっとり卯の花、チキンボールトマトソース、いんげんのピーナッツ和え、刻みたくあん、ザーサイの塩レモン

エネルギー	557 kcal	たんぱく質	19.4 g	脂質	9.9 g
炭水化物	94.1 g	ナトリウム	847 mg	食塩相当量	2.2 g

30 水
茄子と大豆ミートのカレー風味
玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、がんもと野菜の含め煮、おくらのおかか和え、桜でんぶ、一口照り焼きチキン

エネルギー	587 kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	14.5 g
炭水化物	90.2 g	ナトリウム	880 mg	食塩相当量	2.2 g

31 木
ぶり煮付け
切干大根煮、キャベツの洋風煮、野菜のマリネ、肉味噌（角一味噌）、ととぼち揚げ

エネルギー	592 kcal	たんぱく質	20.3 g	脂質	15 g
炭水化物	89.3 g	ナトリウム	678 mg	食塩相当量	1.7 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・ツウ・スリー

鎌倉市産後のお母さん向け配食サービス

7月”望み”メニュー

夕食

			エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
1	火	**豚肉と野菜のガーリック風味** 焼きそば、鶏さつま揚げ、人参しりしり、胡瓜の生姜漬け、野菜のマリネ	606 kcal	20.3 g	12.8 g	99.1 g	1030 mg	2.6 g
2	水	**厚揚げの塩そぼろあん** スクランブルエッグ（人参）、ポテトとウインナー、大豆ちりめん、赤しそ大根、ほうれん草ナムル	581 kcal	17.9 g	14.9 g	91.2 g	738 mg	1.9 g
3	木	**つくね（くわい入り）** マカロニサラダ、高野豆腐の含め煮、おくらのおかか和え、白菜漬け、ブロッコリーのカニカマあんかけ	563 kcal	18.4 g	8.6 g	100.6 g	1035 mg	2.6 g
4	金	**にしん甘辛煮** おかず豆、鶏肉と春雨の中華和え、小松菜とちくわの煮浸し、刻みたくあん、ふきと油揚げの田舎煮	562 kcal	20.3 g	10.3 g	94.2 g	799 mg	2 g
5	土	**牛すき焼き風コロッケ** ほうれん草と人参の煮浸し、チキンボールトマトソース、ちりめんじゃこの佃煮、塩えんどう豆、ブロッコリーとコーン	660 kcal	18.2 g	16.8 g	106.9 g	779 mg	2 g
6	日	**さわらみりん焼き** 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、大根としその実の漬物、鶏肉のあっさり中華味	556 kcal	22.8 g	10.5 g	88.1 g	901 mg	2.3 g
7	月	**豚肉と木耳の中華旨煮** 切干大根煮、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、黒豆、広島菜漬け、茄子とピーマンの煮浸し	563 kcal	17.5 g	10.7 g	95.6 g	806 mg	2 g
8	火	**あじ西京焼き** ポテトサラダ、キャベツの洋風煮、若布と干し海老の当座煮、野沢菜入り大根の漬物、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味	573 kcal	22.8 g	13.3 g	86 g	780 mg	2 g
9	水	**若鶏の照焼き** 豆乳入りしっとり卯の花、厚焼き玉子（関東風）、わさび菜おひたし、赤ずいきの酢の物、さつま芋煮	628 kcal	20.3 g	14.7 g	101.1 g	654 mg	1.7 g
10	木	**マスの塩焼き** しゅうまい、大根サラダ、ささがききんぴらごぼう、しば漬け、青梗菜の青海苔入り煮浸し	554 kcal	21.2 g	10.4 g	91.6 g	787 mg	2 g
11	金	**チキンカツ** ささげのお浸し、茄子のトマトソース、大豆ちりめん、切り昆布煮、春雨サラダ	634 kcal	17.3 g	15.9 g	103.2 g	820 mg	2.1 g
12	土	**ぶりの揚げ煮** 蓮根そぼろ、たこ入り豆腐しんじょう、おくらと湯葉のお浸し、あみ佃煮、モロヘイヤの辛子和え	555 kcal	18.3 g	10.5 g	93.1 g	605 mg	1.5 g
13	日	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ミートボール(柚子おろし)、鶏肉入り玉子とじ、花斗六豆、キャロットラペ、マロニー中華風	581 kcal	19.7 g	11 g	98.3 g	877 mg	2.2 g
14	月	**いわし紀州煮** ひじき煮、豆腐干と野菜の中華和え、キャベツのマリネ、胡瓜の生姜漬け、ジャーマンポテト	547 kcal	17.8 g	9.1 g	94.9 g	1066 mg	2.7 g
15	火	**チキンミートローフ** 干し海老入り卯の花、出汁巻き玉子、ごぼうサラダ、刻みたくあん、茄子とピーマンの煮浸し	616 kcal	18.3 g	16.5 g	95.2 g	977 mg	2.5 g
16	水	**白身フライ** 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、うずら豆、しそ昆布、野菜のマリネ	593 kcal	16.9 g	12.6 g	102 g	720 mg	1.8 g
17	木	**麻婆茄子（角一味噌）** ポテトサラダ、鶏さつま揚げ、高菜ナムル、胡瓜漬け、ニラ入り玉子	605 kcal	19.2 g	16.2 g	93.1 g	977 mg	2.5 g
18	金	**銀ひらす照焼き** 焼きそば、畑のお肉の旨煮、小豆煮、広島菜漬け、カリフラワーとウインナーの煮物	584 kcal	19.9 g	7.5 g	104.6 g	705 mg	1.8 g
19	土	**若鶏のカレー焼き** パンプキンサラダ、ロールキャベツ、枝豆とコーンのカラフルマリネ、大根としその実の漬物、ほうれん草と油揚げのお	582 kcal	20.2 g	12.2 g	94.5 g	822 mg	2.1 g
20	日	**サーモンバーグ** 豆ひじき、ささみフライ（梅入り）、小松菜とちくわの煮浸し、白菜漬け、おくらの胡麻和え	606 kcal	19.6 g	13.5 g	98.8 g	972 mg	2.5 g
21	月	**豚肉のトマトソース** 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、野菜と木耳の彩り炒め、合鴨スモーク、野沢菜入り大根の漬物、かぶの湯葉あんかけ	637 kcal	23.3 g	19 g	89 g	864 mg	2.2 g
22	火	**ホッケ塩焼き** さつま芋煮、春雨と野菜のそぼろ炒め、ほうれん草のごま和え、しば漬け、カリフラワーと大豆のロゼソース	546 kcal	18.8 g	7.6 g	97.7 g	796 mg	2 g
23	水	**鶏肉とインゲンのオイスターソース** スクランブルエッグ（人参）、キャベツの洋風煮、若布と干し海老の当座煮、刻みたくあん、じゃが芋と人参の煮物	563 kcal	20.4 g	11.8 g	89.9 g	901 mg	2.3 g
24	木	**黄金カレイ唐揚げ** 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、おくらと湯葉のお浸し、切り昆布煮、根菜の香味	581 kcal	20.6 g	11 g	98.1 g	1005 mg	2.6 g
25	金	**和風おろしソースハンバーグ** お豆と昆布の煮物、花野菜のポトフ、人参しりしり、胡瓜漬け、キャベツのマリネ	587 kcal	18.7 g	12.5 g	98.3 g	1046 mg	2.7 g
26	土	**豚肉とがんもの含め煮** ほうれん草と人参の煮浸し、鶏さつま揚げ、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）、おかか生姜、ジャーマンポテト	557 kcal	18.7 g	11.7 g	92.3 g	833 mg	2.1 g
27	日	**プレーンオムレツ** マカロニと果物のサラダ、野菜とウインナーの炒め物、鶏レバー煮、広島菜漬け、厚揚げのきのこあんかけ	565 kcal	19.4 g	11.6 g	92.1 g	917 mg	2.3 g
28	月	**メバル煮付け** さつまいもの甘煮、豆腐と野菜のそぼろあん、ささがききんぴらごぼう、しば漬け、豚肉の黒胡椒ソース	610 kcal	21.3 g	13 g	96.6 g	893 mg	2.3 g
29	火	**若鶏から揚げ** 豆サラダ、キャベツとさつま揚げの中華煮、ちりめんじゃこの佃煮、胡瓜とアカモクの酢の物、ほうれん草ナムル	578 kcal	17.8 g	13.7 g	92.8 g	830 mg	2.1 g
30	水	**あじ塩焼き** 小松菜の和え物、ポテトとウインナー、黒豆、白菜漬け、ごぼうサラダ	574 kcal	22.1 g	11.9 g	93 g	782 mg	2 g
31	木	**トマトソースハンバーグ** パンプキンサラダ、野菜と木耳の彩り炒め、青森県産長芋と胡瓜の和え物、塩えんどう豆、ちくわの炒り煮	605 kcal	18.3 g	10.6 g	105.5 g	1041 mg	2.6 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

7月”育み”メニュー

昼食

1	火	**豚角煮** なます、蓮根そぼろ、広島菜漬け、小豆煮	エネルギー：707 kcal	たんぱく質：17.4 g	脂質：21.7 g	炭水化物：107.6 g	ナトリウム：607 mg	食塩相当量：1.54178
2	水	**鶏肉とザーサイのメンチカツ** 高野豆腐と野菜の煮物、湯葉入りチンゲン菜、そら豆、ごぼうサラダ	エネルギー：707 kcal	たんぱく質：19.1 g	脂質：23.9 g	炭水化物：101 g	ナトリウム：1110 mg	食塩相当量：2.8194 g
3	木	**スケソウダラ煮付け** ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味、干し海老入り卯の花、紅芯大根、モロヘイヤの辛子和え	エネルギー：621 kcal	たんぱく質：28.8 g	脂質：13.8 g	炭水化物：90.4 g	ナトリウム：847 mg	食塩相当量：2.15138
4	金	**鶏肉の柚子おろし** さつまいもの蜜がけ、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、しば漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー：621 kcal	たんぱく質：19.1 g	脂質：15.4 g	炭水化物：98.9 g	ナトリウム：858 mg	食塩相当量：2.17932
5	土	**豚ロース生姜焼き** 茄子とピーマンの煮浸し、野菜しんじょう、鶏そぼろ、大根とルッコラのサラダ	エネルギー：617 kcal	たんぱく質：20.1 g	脂質：16.7 g	炭水化物：92.1 g	ナトリウム：1154 mg	食塩相当量：2.93116
6	日	**鶏肉と里芋のミルク煮** 蓮根練り胡麻ドレッシング、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、あみ佃煮、高菜ナムル	エネルギー：604 kcal	たんぱく質：16.3 g	脂質：14.9 g	炭水化物：97.7 g	ナトリウム：1039 mg	食塩相当量：2.63906
7	月	**豚肉の柳川風** かぶの湯葉あんかけ、カリフラワーとウインナーの煮物、胡瓜漬け、ツナマヨコーン	エネルギー：610 kcal	たんぱく質：25.5 g	脂質：13.9 g	炭水化物：91.9 g	ナトリウム：1086 mg	食塩相当量：2.75844
8	火	**ゴロっとイカメンチ** マロニー中華風、ミートボール(オニオンソース)、キャロットラペ、小松菜のお浸し	エネルギー：661 kcal	たんぱく質：19.4 g	脂質：19.1 g	炭水化物：100.1 g	ナトリウム：814 mg	食塩相当量：2.06756
9	水	**麻婆豆腐** 鶏肉の黒酢風味、豆ひじき、刻みたくあん、おくらの胡麻和え	エネルギー：600 kcal	たんぱく質：21.3 g	脂質：13.5 g	炭水化物：95.5 g	ナトリウム：1010 mg	食塩相当量：2.5654 g
10	木	**豚肉の味噌仕立て** 野菜のおろし南蛮、焼きそば、塩えんどう豆、鶏レバー煮	エネルギー：713 kcal	たんぱく質：21.1 g	脂質：20.6 g	炭水化物：105 g	ナトリウム：1185 mg	食塩相当量：3.0099 g
11	金	**ぶり煮付け** じゃが芋と人参の煮物、小松菜の和え物、大根としその実の漬物、ザーサイの塩レモン風味	エネルギー：662 kcal	たんぱく質：28.1 g	脂質：17.9 g	炭水化物：90.8 g	ナトリウム：969 mg	食塩相当量：2.46126
12	土	**トマトソースハンバーグ** 肉入り野菜炒め、なます、広島菜漬け、かにかま入り玉子	エネルギー：634 kcal	たんぱく質：20.9 g	脂質：14.9 g	炭水化物：101.7 g	ナトリウム：1179 mg	食塩相当量：2.99466
13	日	**白身魚甘酢きのこあん** とりごぼう、お豆と昆布の煮物、おかか生姜、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー：698 kcal	たんぱく質：23.2 g	脂質：13.9 g	炭水化物：120.4 g	ナトリウム：1006 mg	食塩相当量：2.55524
14	月	**治部煮** 厚揚げのそぼろあん、マカロニと果物のサラダ、赤しそ大根、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー：617 kcal	たんぱく質：20.7 g	脂質：12.5 g	炭水化物：102.3 g	ナトリウム：1014 mg	食塩相当量：2.57556
15	火	**牛焼肉** ちくわの炒り煮、さつまいもの甘煮、白菜漬け、わさび菜おひたし	エネルギー：626 kcal	たんぱく質：16.1 g	脂質：16 g	炭水化物：99.7 g	ナトリウム：853 mg	食塩相当量：2.16662
16	水	**赤魚白醤油風味焼き** ささげの胡麻和え、ジャンボ肉だんご、野沢菜入り大根の漬物、人参しりしり	エネルギー：626 kcal	たんぱく質：29.8 g	脂質：14 g	炭水化物：91.2 g	ナトリウム：681 mg	食塩相当量：1.72974
17	木	**鶏肉のデミグラスソース** あおさ入り玉子焼き、おかず豆、あみ佃煮、おくらのおかか和え	エネルギー：615 kca	たんぱく質：21.7 g	脂質：15.9 g	炭水化物：93.4 g	ナトリウム：873 mg	食塩相当量：2.21742 g
18	金	**豚ロースのオニオンソース** 茄子と挽肉の味噌炒め、切干大根煮、赤ずいきの酢の物、ツナマヨコーン	エネルギー：631 kca	たんぱく質：23 g	脂質：14.2 g	炭水化物：98.9 g	ナトリウム：1118 mg	食塩相当量：2.83972 g
19	土	**ぶり照焼き** ほうれん草と油揚げのお浸し、豆乳入りしっとり卯の花、胡瓜の生姜漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー：688 kca	たんぱく質：26.5 g	脂質：21.4 g	炭水化物：91.9 g	ナトリウム：861 mg	食塩相当量：2.18694 g
20	日	**鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て** さつまいもとリンゴの甘煮、蓮根そぼろ、高菜ちりめん、黒豆	エネルギー：694 kca	たんぱく質：25.5 g	脂質：15.9 g	炭水化物：110.1 g	ナトリウム：667 mg	食塩相当量：1.69418 g
21	月	**いわし山椒煮** 野菜と豚肉の炊き合わせ、ミートボール(柚子おろし)、塩えんどう豆、チンゲン菜と人参のお浸し	エネルギー：606 kca	たんぱく質：25.6 g	脂質：10.9 g	炭水化物：95.2 g	ナトリウム：892 mg	食塩相当量：2.26568 g
22	火	**麻婆茄子** 焼ギョーザ、ささげのお浸し、赤しそ大根、花斗六豆	エネルギー：610 kca	たんぱく質：16 g	脂質：11.2 g	炭水化物：109.5 g	ナトリウム：1180 mg	食塩相当量：2.9972 g
23	水	**唐揚げ&いかフライ** カリフラワーとウインナーの煮物、マカロニサラダ、ふき味噌きゅうり（角一味噌）、小松菜のお浸し	エネルギー：756 kca	たんぱく質：22.2 g	脂質：25.9 g	炭水化物：104.8 g	ナトリウム：1125 mg	食塩相当量：2.8575 g
24	木	**ミートオムレツ** ツナとほうれん草の和え物、つくねの甘酢あん、大根としその実の漬物、大豆ちりめん	エネルギー：635 kca	たんぱく質：24.9 g	脂質：17 g	炭水化物：93.2 g	ナトリウム：1026 mg	食塩相当量：2.60604 g
25	金	**メバル煮付け** ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味、じゃが芋とおからのサラダ、白菜漬け、高菜ナムル	エネルギー：651 kca	たんぱく質：29.2 g	脂質：17 g	炭水化物：89.6 g	ナトリウム：930 mg	食塩相当量：2.3622 g
26	土	**ミルフィーユカツ** キャベツとカニカマのサラダ、ひじき煮、野沢菜入り大根の漬物、小豆煮	エネルギー：683 kca	たんぱく質：17 g	脂質：17.9 g	炭水化物：110.5 g	ナトリウム：1141 mg	食塩相当量：2.89814 g
27	日	**豚肉炙り焼き** 茄子とピーマンの煮浸し、しゅうまい、あみ佃煮、わさび菜おひたし	エネルギー：629 kca	たんぱく質：18.9 g	脂質：16.5 g	炭水化物：96.8 g	ナトリウム：1257 mg	食塩相当量：3.19278 g
28	月	**鶏唐揚げの香味ソース** ふきと油揚げの田舎煮、味噌担々風春雨（角一味噌）、紅芯大根、うずら豆	エネルギー：682 kca	たんぱく質：21.2 g	脂質：17.8 g	炭水化物：107.1 g	ナトリウム：854 mg	食塩相当量：2.16916 g
29	火	**さわら塩焼** 白菜と青菜のそぼろあんかけ、豆乳入りしっとり卯の花、刻みたくあん、いんげんのピーナッツ和え	エネルギー：632 kca	たんぱく質：27.7 g	脂質：16.3 g	炭水化物：88.4 g	ナトリウム：1047 mg	食塩相当量：2.65938 g
30	水	**鶏つくね焼き（金平入り）** さつまいもの蜜がけ、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、桜でんぶ、おくらのおかか和え	エネルギー：656 kca	たんぱく質：20.7 g	脂質：12.4 g	炭水化物：110.6 g	ナトリウム：1311 mg	食塩相当量：3.32994 g
31	木	**牛肉のカレーソース** 野菜とウインナーの炒め物、切干大根煮、肉味噌（角一味噌）、野菜のマリネ	エネルギー：704 kca	たんぱく質：17.2 g	脂質：26.5 g	炭水化物：94.2 g	ナトリウム：983 mg	食塩相当量：2.49682 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
7月”育み”メニュー

夕食

1	火	**ぶり照焼き** 野菜と豚肉の炊き合わせ、焼きそば、胡瓜の生姜漬け、人参しりしり	エネルギー ： 714 kcal	たんぱく質 ： 27.3 g	脂 質 ： 20 g	炭水化物 ： 100.1 g	ナトリウム ： 1008 mg	食塩相当量 ： 2.56032
2	水	**麻婆茄子** ブロッコリーのカニカマあんかけ、スクランブルエッグ（人参）、赤しそ大根、大豆ちりめん	エネルギー ： 616 kcal	たんぱく質 ： 18.4 g	脂 質 ： 16.6 g	炭水化物 ： 96.8 g	ナトリウム ： 1074 mg	食塩相当量 ： 2.72796
3	木	**デミグラスソースハンバーグ** ほうれん草と蒸し鶏の和え物、マカロニサラダ、白菜漬け、おくらのおかか和え	エネルギー ： 622 kcal	たんぱく質 ： 19.7 g	脂 質 ： 13.2 g	炭水化物 ： 101.8 g	ナトリウム ： 1226 mg	食塩相当量 ： 3.11404
4	金	**さば味噌煮** 野菜とウインナーの炒め物、おかず豆、刻みたくあん、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー ： 781 kcal	たんぱく質 ： 27 g	脂 質 ： 29 g	炭水化物 ： 97 g	ナトリウム ： 1047 mg	食塩相当量 ： 2.65938
5	土	**ミルフィーユカツ** 野菜とペンネのケチャップ炒め、ほうれん草と人参の煮浸し、塩えんどう豆、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー ： 642 kcal	たんぱく質 ： 19.3 g	脂 質 ： 15.4 g	炭水化物 ： 103 g	ナトリウム ： 888 mg	食塩相当量 ： 2.25552
6	日	**銀ひらす照り焼き** 出汁巻き玉子、ひじき煮、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 ： 621 kcal	たんぱく質 ： 26.9 g	脂 質 ： 14.1 g	炭水化物 ： 91.7 g	ナトリウム ： 920 mg	食塩相当量 ： 2.3368 g
7	月	**鶏肉ときのこのガーリックソテー** 五目揚げ豆腐、切干大根煮、広島菜漬け、黒豆	エネルギー ： 674 kcal	たんぱく質 ： 22.4 g	脂 質 ： 20.2 g	炭水化物 ： 97.8 g	ナトリウム ： 857 mg	食塩相当量 ： 2.17678
8	火	**ネギ塩豚焼肉** 高野豆腐の含め煮、ポテトサラダ、野沢菜入り大根の漬物、若布と干し海老の当座煮	エネルギー ： 616 kcal	たんぱく質 ： 20.1 g	脂 質 ： 16.3 g	炭水化物 ： 93.5 g	ナトリウム ： 1149 mg	食塩相当量 ： 2.91846
9	水	**鶏唐揚げの香味ソース** 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、赤ずいきの酢の物、わさび菜おひたし	エネルギー ： 650 kcal	たんぱく質 ： 18.8 g	脂 質 ： 19.5 g	炭水化物 ： 97.7 g	ナトリウム ： 1078 mg	食塩相当量 ： 2.73812
10	木	**ミートオムレツ** チンジャオロース、しゅうまい、しば漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー ： 604 kcal	たんぱく質 ： 18.8 g	脂 質 ： 15.3 g	炭水化物 ： 93.5 g	ナトリウム ： 969 mg	食塩相当量 ： 2.46126
11	金	**ビーフメンチカツ** カリフラワーサラダ、ささげのお浸し、切り昆布煮、大豆ちりめん	エネルギー ： 754 kcal	たんぱく質 ： 18 g	脂 質 ： 25.6 g	炭水化物 ： 112.7 g	ナトリウム ： 1182 mg	食塩相当量 ： 3.00228
12	土	**あじみりん焼き** ツナの梅風味パスタ、蓮根そぼろ、あみ佃煮、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー ： 613 kcal	たんぱく質 ： 29.9 g	脂 質 ： 10.2 g	炭水化物 ： 95 g	ナトリウム ： 687 mg	食塩相当量 ： 1.74498
13	日	**豚肉炙り焼き** 高野豆腐と野菜の煮物、ミートボール(柚子おろし)、キャロットラペ、花斗六豆	エネルギー ： 642 kcal	たんぱく質 ： 22.4 g	脂 質 ： 15.3 g	炭水化物 ： 100.8 g	ナトリウム ： 1061 mg	食塩相当量 ： 2.69494
14	月	**さば煮付け** ほうれん草ナムル、ひじき煮、胡瓜の生姜漬け、キャベツのマリネ	エネルギー ： 730 kcal	たんぱく質 ： 23.1 g	脂 質 ： 28.5 g	炭水化物 ： 89.1 g	ナトリウム ： 967 mg	食塩相当量 ： 2.45618
15	火	**鶏肉のカレーソース** キャベツの洋風煮、干し海老入り卵の花、刻みたくあん、ごぼうサラダ	エネルギー ： 731 kcal	たんぱく質 ： 27.6 g	脂 質 ： 24.3 g	炭水化物 ： 98.5 g	ナトリウム ： 1022 mg	食塩相当量 ： 2.59588
16	水	**ヒレカツ** 花野菜のポトフ、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、しそ昆布、うずら豆	エネルギー ： 675 kcal	たんぱく質 ： 20 g	脂 質 ： 14.3 g	炭水化物 ： 115 g	ナトリウム ： 886 mg	食塩相当量 ： 2.25044
17	木	**にしん甘辛煮** 厚揚げのきのこあんかけ、ポテトサラダ、胡瓜漬け、高菜ナムル	エネルギー ： 601 kca	たんぱく質 ： 20.2 g	脂 質 ： 15.1 g	炭水化物 ： 94.3 g	ナトリウム ： 938 mg	食塩相当量 ： 2.38252 g
18	金	**鶏肉と里芋のミルク煮** おさかなハンバーグ、焼きそば、広島菜漬け、小豆煮	エネルギー ： 667 kca	たんぱく質 ： 19.3 g	脂 質 ： 12.5 g	炭水化物 ： 114.8 g	ナトリウム ： 1125 mg	食塩相当量 ： 2.8575 g
19	土	**豚肉とアスパラの塩ダレソース** かぶの湯葉あんかけ、パンプキンサラダ、大根としその実の漬物、枝豆とコーンのカラフルマリネ	エネルギー ： 607 kca	たんぱく質 ： 20.8 g	脂 質 ： 13.1 g	炭水化物 ： 98.3 g	ナトリウム ： 1142 mg	食塩相当量 ： 2.90068 g
20	日	**海老フライ＆大葉香るささみカツ** ラタトゥイユ、豆ひじき、白菜漬け、小松菜とちくわの煮浸し	エネルギー ： 713 kca	たんぱく質 ： 23.3 g	脂 質 ： 21.2 g	炭水化物 ： 104.6 g	ナトリウム ： 884 mg	食塩相当量 ： 2.24536 g
21	月	**豚ロース生姜焼き** ブロッコリーのカニカマあんかけ、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、野沢菜入り大根の漬物、合鴨スモーク	エネルギー ： 699 kca	たんぱく質 ： 25 g	脂 質 ： 25.2 g	炭水化物 ： 87.1 g	ナトリウム ： 1052 mg	食塩相当量 ： 2.67208 g
22	火	**あじ西京焼き** 豚肉の黒胡椒ソース、さつま芋煮、しば漬け、ほうれん草のごま和え	エネルギー ： 662 kca	たんぱく質 ： 26.1 g	脂 質 ： 16.7 g	炭水化物 ： 96.6 g	ナトリウム ： 908 mg	食塩相当量 ： 2.30632 g
23	水	**牛肉のカレーソース** きのこ入金平牛蒡炒め、スクランブルエッグ（人参）、刻みたくあん、若布と干し海老の当座煮	エネルギー ： 744 kca	たんぱく質 ： 17.9 g	脂 質 ： 30 g	炭水化物 ： 96.2 g	ナトリウム ： 1128 mg	食塩相当量 ： 2.86512 g
24	木	**豚肉の味噌仕立て** ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、切り昆布煮、おくらと湯葉のお浸し	エネルギー ： 692 kca	たんぱく質 ： 17.4 g	脂 質 ： 22.8 g	炭水化物 ： 98.9 g	ナトリウム ： 1015 mg	食塩相当量 ： 2.5781 g
25	金	**和風おろしソースハンバーグ** ブロッコリーとコーンの和え物、お豆と昆布の煮物、胡瓜漬け、人参しりしり	エネルギー ： 658 kca	たんぱく質 ： 24 g	脂 質 ： 14.4 g	炭水化物 ： 106.5 g	ナトリウム ： 1360 mg	食塩相当量 ： 3.4544 g
26	土	**牛焼肉** 高野豆腐の含め煮、ほうれん草と人参の煮浸し、おかか生姜、若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌）	エネルギー ： 600 kca	たんぱく質 ： 17.4 g	脂 質 ： 17 g	炭水化物 ： 90.2 g	ナトリウム ： 876 mg	食塩相当量 ： 2.22504 g
27	日	**白糸だらの照焼き** 豚肉とポテトのカレーソース、マカロニと果物のサラダ、広島菜漬け、鶏レバー煮	エネルギー ： 602 kca	たんぱく質 ： 29.8 g	脂 質 ： 9.7 g	炭水化物 ： 95.4 g	ナトリウム ： 850 mg	食塩相当量 ： 2.159 g
28	月	**麻婆豆腐** 厚焼き玉子（関東風）、さつまいもの甘煮、しば漬け、ささがききんぴらごぼう	エネルギー ： 607 kca	たんぱく質 ： 16.6 g	脂 質 ： 13.1 g	炭水化物 ： 102.8 g	ナトリウム ： 916 mg	食塩相当量 ： 2.32664 g
29	火	**大きな海老フライ** 根菜の香味炒め、豆サラダ、胡瓜とアカモクの酢の物、ちりめんじゃこの佃煮	エネルギー ： 669 kca	たんぱく質 ： 20.5 g	脂 質 ： 19.6 g	炭水化物 ： 99.7 g	ナトリウム ： 893 mg	食塩相当量 ： 2.26822 g
30	水	**豚肉ときのこの生姜醤油炒め** ビーフン、小松菜の和え物、白菜漬け、黒豆	エネルギー ： 620 kca	たんぱく質 ： 22.5 g	脂 質 ： 11.8 g	炭水化物 ： 102.8 g	ナトリウム ： 1157 mg	食塩相当量 ： 2.93878 g
31	木	**鶏肉の柚子おろし** スクランブルエッグ（人参）、パンプキンサラダ、塩えんどう豆、青森県産長芋と胡瓜の和え物	エネルギー ： 663 kca	たんぱく質 ： 20.5 g	脂 質 ： 21.1 g	炭水化物 ： 95.1 g	ナトリウム ： 845 mg	食塩相当量 ： 2.1463 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