

2025 年 6 月

土浦市指定配食
昼食高 齢 者 専 門 宅 配 弁 当
宅配123
C O O K ワン・ツウ・スリー

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

土浦つくば店

TEL 029-828-7813
FAX 029-828-7814

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
サーモンフライ 湯葉入りチンゲン菜 畑のお肉の旨煮 大根としその実の漬物 タルタルソース	厚揚げの塩そぼろあん おかず豆 出汁巻き玉子 広島菜漬け	ぶりの揚げ煮 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 大根サラダ 肉味噌 (角一味噌)	鶏肉の二色巻き 蓮根そぼろ 豆腐干と野菜の中華和え おかか生姜	あじ西京焼き 味付いんげん 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ 胡瓜漬け	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ひじき煮 ラタトゥイユ あみ佃煮	白身フライ ミートボール(柚子おろし) 野菜と木耳の彩り炒め 切り昆布煮 タルタルソース
528kcal / 1.9g	483kcal / 1.9g	552kcal / 1.3g	522kcal / 1.9g	437kcal / 1.6g	483kcal / 1.6g	507kcal / 1.7g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
豚肉のトマトソース 玉子焼 (シルフィユ仕立て) 野菜とウインナーの炒め物 野沢菜入り大根の漬物	にしん甘辛煮 人参煮 マカロニと果物のサラダ 鶏さつま揚げ 白菜漬け	肉じゃが 豆ひじき 春雨と野菜のそぼろ炒め 広島菜漬け	白糸だらの照焼き 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールトマトソース 刻みたくあん	牛すき焼き風コロッケ ふきと油揚げの田舎煮 豆腐干と野菜の中華和え 赤しそ大根 フライソース	サーモンバーグ ナポリタン 蓮根そぼろ 畑のお肉の旨煮 キャロットラペ	炭火焼き鳥 マカロニサラダ ポテトとウインナー 塩えんどう豆
495kcal / 1.7g	540kcal / 1.8g	464kcal / 1.6g	492kcal / 1.8g	574kcal / 2.0g	537kcal / 2.0g	515kcal / 1.6g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
いわし紀州煮 人参煮 ミートボール(オニオンソース) ブロッコリーのカニカマあんかけ 切り昆布煮	豚肉と蓮根のコチジャンソース さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 胡瓜の生姜漬け	カツオ竜田揚げ 焼きそば ささがきぼうと薩摩揚げの金平 野沢菜入り大根の漬物 甘酢あん	豚ロース焼き スクランブルエッグ (人参) 豆腐と野菜のそぼろあん 白菜漬け	ホッケ塩焼き 花形人参 しゅうまい キャベツの洋風煮 あみ佃煮	チキンと野菜のガーリック風味 お豆と昆布の煮物 たこ入り豆腐しんじょう 大根としその実の漬物	麻婆茄子 (角一味噌) 切干大根煮 ささみフライ (梅入り) ザーサイ炒め
464kcal / 1.8g	483kcal / 2.2g	518kcal / 1.7g	518kcal / 2.0g	452kcal / 1.3g	472kcal / 2.1g	514kcal / 2.0g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ポテトサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 しば漬け	シイラフライ 干し海老入り卵の花 ロールキャベツ 広島菜漬け フライソース	豚肉とがんもの含め煮 ひじき煮 厚焼き玉子 (関東風) 鶏そぼろ	石川県産ぶりの薄衣揚げ 白みそあん 花形人参・しそ昆布 能登小木港 船凍イカ大根 あいまぜ ほうれん草と人参の煮浸し	ゴーヤチャンプルー ささげのお浸し 鶏肉と春雨の中華和え 赤ずいきの酢の物	メバル煮付け 味付いんげん 久米島産紅芋のうむくじボール 大根のそぼろあん 塩えんどう豆	鶏肉のゆずおろし (高知県産ゆず使用) 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 おかか生姜
508kcal / 2.7g	546kcal / 1.7g	503kcal / 1.9g	558kcal / 1.4g	461kcal / 1.8g	470kcal / 1.3g	460kcal / 2.1g
29 日 (日)	30 日 (月)	0		0	※ 栄養価表示	
あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 胡瓜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ 鶏肉入り玉子とじ あみ佃煮				ごはん 170 g 込み ※より詳細な栄養価表もお渡しできます! エネルギー 食塩相当量 〇〇〇kcal / 〇.〇g	
451kcal / 1.6g	538kcal / 2.4g					