

2024年3月



健康ボリューム食  
昼食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
塩だれチキン キャベツ(付合せ) 根菜の香味炒め ツナの梅風味パスタ 塩えんどう豆 ちりめんじゃこの佃煮		おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量			ミルフィーユカツ キャベツと人参の炒め さつまいもとリンゴの甘煮 湯葉入りチンゲン菜 大根としその実の漬物 かにかま入り玉子 フライソース	豚肉炙り焼き 山菜とちくわの炊き合わせ 厚揚げのきのこあんかけ お豆と昆布の煮物 胡瓜の生姜漬け 小松菜のお浸し
374kcal / 2.5g		〇〇kcal / 〇.〇g			318kcal / 2.5g	287kcal / 3.1g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
トマトソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 野菜とウインナーの炒め物 菜の花の辛子和え 紅芯大根 花斗六豆	さば塩焼き 人参煮 豆腐と野菜のそぼろあん ささげのお浸し しば漬け 鶏レバー煮	豚肉の柳川風 かぶの湯葉あんかけ ツナの梅風味パスタ 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のカレークリーム 人参グラッセ 根菜の香味炒め かぼちゃの田舎煮 あみ佃煮 キャベツのマリネ	ネギ塩豚コース焼き キャベツと人参の炒め ちくわの炒り煮 久米島産紅芋のむくじボール しそ昆布 いんげんのピーナッツ和え	ぶり照焼き 人参煮 肉入り野菜炒め 豆ひじき 鶏そぼろ わさび菜おひたし	鶏唐揚げの香味ソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 桜でんぶ 青森県産長芋と胡瓜の和え物
288kcal / 3.1g	392kcal / 2.8g	279kcal / 3.0g	383kcal / 2.4g	309kcal / 2.6g	348kcal / 1.7g	285kcal / 2.3g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
豚肉の黒酢あん ザーサイ炒め ふきと油揚げの田舎煮 ミートボール(オニオンソース) 広島菜漬け 一口照り焼きチキン	牛肉のオニオンソース 高野豆腐の含め煮 豆サラダ 胡瓜漬け ツナとほうれん草の和え物	白菜だらの照焼き 味付いんげん 豚肉の黒胡椒ソース さつまいもの甘煮 赤しそ大根 高菜ナムル	豚コース生姜焼き ブロッコリーのお浸し 出汁巻き玉子 ほうれん草と人参の煮浸し 白菜漬け ささがききんぴらごぼう	麻婆豆腐 ニラ入り玉子 じゃが芋と人参の煮物 豆乳入りしっとり卵の花 しば漬け おくらのおかか和え	ミートオムレツ 合鴨スモーク 厚揚げのきのこあんかけ コールスローサラダ 野沢菜入り大根の漬物 若布と干し海老の当座煮 トマトケチャップ	サーモンフライ 鶏ささみチーズカツ 根菜の香味炒め 小松菜の和え物 赤ずいきの酢の物 うずら豆 タルタルソース・フライソース
360kcal / 3.3g	369kcal / 2.7g	284kcal / 2.0g	283kcal / 2.4g	264kcal / 2.8g	289kcal / 2.8g	435kcal / 3.0g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
鶏つくね焼き(金平入り) おくらの胡麻和え かぼちゃの田舎煮 おかず豆 胡瓜漬け 五目厚焼き玉子	あじみりん焼き 花形人参 五目揚げ豆腐 ミートボール(柚子おろし) あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え	豚角煮 中華春雨 ささげのお浸し 切干大根 広島菜漬け 人参しりしり	鶏肉ときこのガーリックステーキ ブロッコリーのカニカマあんかけ ラタトゥイユ 焼きそば 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し	赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ ふきと油揚げの田舎煮 マカロニと果物のサラダ 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とパンネのケチャップ炒め 蓮根そぼろ 塩えんどう豆 ほうれん草のごま和え	麻婆茄子 小松菜とツナの煮浸し 厚焼き玉子(関東風) パンプキンサラダ 赤しそ大根 大豆ちりめん
321kcal / 3.4g	305kcal / 1.6g	335kcal / 2.5g	266kcal / 2.7g	278kcal / 1.8g	270kcal / 2.5g	314kcal / 3.1g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
豚コースのオニオンソース ブロッコリーのお浸し ほうれん草コーンバター 干し海老入り卵の花 鳴門産細切りわかめ煮 小豆煮	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ さつまいもとリンゴの甘煮 ひじき煮 しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し	にしん甘辛煮 ふきの含め煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ しゅうまい ザーサイ炒め 胡瓜とツナの酢の物	大きな海老フライ 野菜とウインナーの炒め物 マカロニのクリーム煮 野菜入り大根の漬物 黒豆 タルタルソース	豚肉炙り焼き おくらとひじきの和え物 高野豆腐の含め煮 五郎島金時の甘煮 赤ずいきの酢の物 ささげのお浸し	あじ西京焼き 花形人参 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 イカとブロッコリーの中華ソース スクランブルエッグ(人参) 広島菜漬け ツナマヨコーン	牛焼肉 ほうれん草ナムル 茄子とピーマンの煮浸し 野菜しんじょう 刻みたくあん おくらのおかか和え
270kcal / 3.1g	293kcal / 3.4g	278kcal / 2.7g	379kcal / 2.3g	276kcal / 2.9g	289kcal / 2.3g	289kcal / 2.8g

[ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください]

宅配クック ワンツウスリー  
豊川店

TEL  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006



2024年3月



健康ボリューム食  
夕食

Table with 7 columns (Date, Dish Name, Description, Energy, Salt, etc.) and 7 rows of daily menu items. Includes callouts for 'エネルギー' and '食塩相当量'.

[ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください]

宅配クック ワンツウスリー  
豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006

