

2024年3月



やわらか食
昼食

Table with 7 columns (Date, Dish 1, Dish 2, Dish 3, Dish 4, Dish 5, Dish 6) and 10 rows of menu items and nutritional information.

[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



2024年3月



やわらか食
夕食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮		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			鮭かつまヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 麻婆茄子 大学芋	ミートローフ ふろふき大根 そら豆とカリフラワーのソテー 豆腐と小松菜の煮びたし 人参プリン
153kcal / 0.8g		〇〇kcal / 〇.〇g			220kcal / 1.2g	178kcal / 0.9g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
めめけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋梨のフランポワーズ風味	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト	麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え エビ真丈 あんずのシロップ煮	厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん	たらふのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん	カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け
191kcal / 0.9g	190kcal / 1.2g	140kcal / 0.9g	198kcal / 1.1g	159kcal / 0.9g	230kcal / 1.8g	185kcal / 1.9g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け	八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ	ビーフストロガノフ そら豆のかぼちゃソース チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 洋梨のフランポワーズ風味	いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート	めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン	鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮
178kcal / 0.9g	145kcal / 0.8g	170kcal / 0.8g	170kcal / 1.0g	206kcal / 1.6g	164kcal / 1.0g	177kcal / 1.0g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン	味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中中華あんかけ あんころ餅	カレイの煮付け ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート
160kcal / 1.3g	182kcal / 0.8g	166kcal / 0.9g	188kcal / 1.5g	158kcal / 1.3g	207kcal / 1.2g	169kcal / 1.0g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け	たらふの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランポワーズ風味	からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン	豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け	カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け	ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ
169kcal / 1.5g	159kcal / 1.3g	210kcal / 1.3g	209kcal / 1.4g	178kcal / 0.9g	185kcal / 1.9g	164kcal / 0.8g

[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

