

2024年4月



健康ボリューム食 昼食

Table with 7 columns (days) and 10 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information (kcal/g). Row 10 is a summary row with '※ 栄養価表示' and 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 FAX

0533-56-3005 0533-56-3006



2024年4月



健康ボリューム食
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	トマトソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 ハムマカロニサラダ 豆ひじき あみ佃煮 わさび菜おひたし	豚ロース生姜焼き おぐらの胡麻和え 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 ささがききんぴらごぼう	鶏肉のデミグラスソース ポテトとウインナー コールスローサラダ 胡瓜漬け 黒豆	海老フライ メンチカツ ブロッコリーのカニカマあんかけ かぼちゃの田舎煮 刻みたくあん 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え タルタルソース・フライソース	鶏肉の柚子おろし 厚焼き玉子(関東風) しゅうまい ザーサイ炒め ほうれん草白和え	麻婆豆腐 山菜とちくわの炊き合わせ さつまいもの蜜がけ 焼きそば 塩えんどう豆 人参しりしり
	328kcal / 3.0g	319kcal / 2.4g	304kcal / 2.3g	385kcal / 2.6g	322kcal / 2.4g	301kcal / 2.4g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
豚ロースのオニオンソース カラフルピクルス おさかなハンバーグ 干し海老入り卵の花 広島菜漬け 鶏レバー煮	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜の和え物 赤しそ大根 小豆煮	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とウインナーの炒め物 マカロニと果物のサラダ 切り昆布煮 ツナとほうれん草の和え物	さば塩焼き オクラのお浸し 白菜と青菜のそぼろあんかけ ふきと油揚げの田舎煮 赤ずいきの酢の物 五目厚焼き玉子	牛焼肉 キャベツと人参の炒め ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 湯葉入りチンゲン菜 胡瓜の生姜漬け 片口いわし浅焼き	豚肉炙り焼き おぐらの胡麻和え マロニー中華風 おかず豆 大根としその実の漬物 小松菜とちくわの煮浸し	あじみりん焼き 花形人参 いんげんの生姜醤油和え パンパキンサラダ しば漬け 一口照り焼きチキン
282kcal / 3.0g	304kcal / 1.9g	296kcal / 2.8g	384kcal / 2.7g	301kcal / 2.8g	292kcal / 3.2g	269kcal / 2.1g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
麻婆茄子 ニラ入り玉子 鶏さつまいも揚げ ほうれん草と人参の煮浸し 紅芯大根 ツナマヨコーン	ゴロっとイカメンチ チンジャオロース なます 豆サラダ 胡瓜漬け いんげんのピーナッツ和え	にしん甘辛煮 華かまぼこ かぶの湯葉あんかけ ひじき煮 刻みたくあん おぐらのおかか和え	豚角煮 ブロッコリーのお浸し 茄子とピーマンの煮浸し 野菜しんじょう 鳴門産細切りわかめ煮 ほうれん草のごま和え	メバル煮付け オクラのお浸し さつまいもの蜜がけ 蓮根そぼろ あみ佃煮 胡瓜とツナの酢の物	ミートオムレツ 人参グラッセ 厚揚げのそぼろあん ハムマカロニサラダ 広島菜漬け ささみの梅肉和え トマトケチャップ	豚ロース生姜焼き キャベツ(付合せ) 大根サラダ つくねの甘酢あん 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し
271kcal / 2.6g	325kcal / 2.0g	270kcal / 2.5g	319kcal / 2.5g	267kcal / 2.3g	264kcal / 2.7g	312kcal / 2.5g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
鶏唐揚げの香味ソース 出汁巻き玉子 ささげのお浸し 白菜漬け 大豆ちりめん	あじ西京焼き 人参煮 切昆布と油揚げのおかか煮 かぼちゃの田舎煮 豆乳入りしっとり卵の花 しば漬け 小松菜のお浸し	鶏肉ときこのガーリックソテー ブロッコリーのお浸し 運根練り胡麻ドレッシング 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 赤しそ大根 枝豆とコーンの洋風煮	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 塩えんどう豆 おぐらと湯葉のお浸し タルタルソース	豚肉の柳川風 茄子と挽肉の味噌炒め 切干大根 昆布ちりめん 高菜ナムル	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン さつまいもとリンゴの甘煮 菜の花の辛子和え 桜でんぶ 若布と干し海老の当座煮	鶏肉のカレークリーム 人参グラッセ キャベツとヤングコーンの炒め物 お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 野菜のマリネ
335kcal / 2.5g	265kcal / 2.1g	277kcal / 2.5g	340kcal / 2.3g	303kcal / 3.1g	309kcal / 3.4g	407kcal / 2.5g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
さわら塩焼 華かまぼこ ほうれん草と油揚げのお浸し ツナの梅風味パスタ 胡瓜漬け うずら豆	豚肉の味噌仕立て キャベツ(付合せ) ささげの胡麻和え 野菜しんじょう 野沢菜入り大根の漬物 ちりめんじゃこの佃煮	ヒレカツ ジャーマンポテト 花野菜のポトフ 豆ひじき しば漬け ささがききんぴらごぼう フライソース	おかずのみ ※ 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 ○○kcal / ○.○g			
325kcal / 2.2g	292kcal / 2.6g	327kcal / 2.4g				

[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

