

2024年4月



やわらか食
昼食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	たらものムニエル 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	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	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 洋梨のフランボワーズ風味	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	たらもの西京焼き <small>ホウレン草と玉子のトマト炒め</small> 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small>	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え パナナチョコ
	159kcal / 0.9g	198kcal / 1.1g	191kcal / 0.9g	169kcal / 1.5g	159kcal / 1.3g	199kcal / 1.2g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
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	<small>豚肉の味噌和え(回鍋肉風)</small> 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	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	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	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	からあげ 金平レンコン <small>ブロッコリーの胡麻和え</small> ロールキャベツ かぼちゃプリン	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
164kcal / 1.0g	178kcal / 0.9g	166kcal / 0.9g	206kcal / 1.6g	158kcal / 1.3g	210kcal / 1.3g	169kcal / 1.0g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
酢豚 <small>鮭と菜の花のみぞれあん</small> 玉子豆腐 <small>ブロッコリーの中華あんかけ</small> あんころ餅	<small>鮭と帆立風味の白ワインソース</small> 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> プリン	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 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small>	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	ミートローフ ふろふき大根 <small>そら豆とカリフラワーのソテー</small> 豆腐と小松菜の煮びたし 人参プリン	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 パナナチョコ
207kcal / 1.2g	209kcal / 1.4g	170kcal / 0.8g	153kcal / 0.8g	178kcal / 0.9g	185kcal / 1.9g	164kcal / 0.8g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 <small>そら豆とカリフラワーのソテー</small> 大学芋	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 <small>鮭と菜の花のみぞれあん</small> スイートポテト	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 パナナチョコ	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	<small>鮭のチャンチャン焼き風</small> 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> きんとん	たらものムニエル 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
136kcal / 1.2g	190kcal / 1.2g	145kcal / 0.8g	169kcal / 1.5g	190kcal / 1.5g	230kcal / 1.8g	159kcal / 0.9g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
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	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	チキントマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋	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			
198kcal / 1.1g	170kcal / 1.0g	161kcal / 0.8g	○○kcal / ○.○g			

[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



やわらか食
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子	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	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> きんとん	鮭カツツツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン	ミートローフ ふろふき大根 <small>そら豆とカリフラワーのソテー</small> 豆腐と小松菜の煮びたし 人参プリン	さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅
	190kcal / 1.2g	145kcal / 0.8g	230kcal / 1.8g	157kcal / 1.2g	178kcal / 0.9g	202kcal / 1.2g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
<small>鶏肉と野菜のクリーム煮</small> レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 <small>鮭と菜の花のみぞれあん</small> スイートポテト	ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 <small>そら豆とカリフラワーのソテー</small> 大学芋	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子	たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> 里芋の煮物 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small>	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート	鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト	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
190kcal / 1.2g	136kcal / 1.2g	227kcal / 1.5g	182kcal / 1.1g	171kcal / 1.5g	190kcal / 1.5g	182kcal / 0.8g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
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	カツ煮 五目豆 ブロッコリーの中華あんかけ <small>海老とホウレン草のトマトソース</small> きんとん	めぬ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 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small>	チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ <small>海老とホウレン草のトマトソース</small> かぼちゃプリン	たらの西京焼き <small>ホウレン草と玉子のトマト炒め</small> 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small>
140kcal / 0.9g	198kcal / 1.1g	159kcal / 0.9g	204kcal / 1.2g	191kcal / 0.9g	204kcal / 1.0g	159kcal / 1.3g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
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	<small>鮭かつマヨネーズソース</small> 鶏肉と筍の炒め物 <small>ホウレン草と玉子のトマト炒め</small> 麻婆茄子 大学芋	<small>豚肉の味噌和え(回鍋肉風)</small> 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	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	鶏肉と野菜のカレーソース <small>海老とホウレン草のトマトソース</small> ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮	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	酢豚 <small>鮭と菜の花のみぞれあん</small> 玉子豆腐 <small>ブロッコリーの中華あんかけ</small> あんころ餅
206kcal / 1.6g	220kcal / 1.2g	178kcal / 0.9g	160kcal / 1.3g	177kcal / 1.0g	158kcal / 1.3g	207kcal / 1.2g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
<small>鮭と帆立風味の白ワインソース</small> 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> プリン	味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん <small>帆立風味のトマトソース</small> 野沢菜漬	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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お返しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> </div>			
209kcal / 1.4g	188kcal / 1.5g	153kcal / 0.8g	○○kcal / ○.○g			

[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

