

※ 栄養価表示						1日(土)
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 ○○kcal / ○.○g						鶏肉と野菜の炊き合わせ 卵とハムのマヨネーズソース和え 里芋と野菜の味噌タレ ブロッコリーのかに風味あんかけ
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース煮 ポテトと鶏肉のカレー風味ソテー 小松菜のおかか和え	ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げと青梗菜の煮浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮	さんまの有馬煮 筍、人参、白菜 れんこんの磯辺煮 鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草の柚子和え	牛肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め おくらのおかか和え	赤魚の生姜煮 里芋、人参、ふき わかめとイカの黄身酢和え 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花	チキンのソテー キャベツと3色ピーマンのソテー 豆のトマト煮 ほうれん草のソテー 筍の土佐煮	白身魚のムニエル ブロッコリー、ナポリタン エビとアスパラのコンソメ風味 ポテトとマッシュルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え
240kcal / 1.7g	229kcal / 1.5g	246kcal / 1.8g	233kcal / 1.9g	238kcal / 1.6g	238kcal / 1.8g	236kcal / 1.9g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
肉じゃが いんげんの生姜醤油和え イカと野菜の塩炒め 玉子焼き	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん ぜんまいと人参の煮物 豚肉の柳川風 ほうれん草と油揚げの煮浸し	海老のチリソース 茄子と挽肉の炒め物 ブロッコリーのたまごあん キャベツのカラフルナムル	さばの味噌煮 人参、大根 菜の花のお浸し 豆腐と白菜の磯辺あん たまご焼き	ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 野菜とハムのソテー イカのマリネ	さわらの西京焼き えび芋、キャベツ、人参 青菜の中華和え 牛肉とピーマンのオイスター炒め 揚げ茄子の煮物	豆腐ハンバーグ 人参、れんこん、いんげん、椎茸 大根の煮物 ほうれん草の玉子炒め 若布と胡瓜の酢の物
236kcal / 1.3g	252kcal / 1.7g	243kcal / 1.9g	238kcal / 1.8g	250kcal / 1.9g	241kcal / 1.9g	232kcal / 1.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
あじの南蛮漬け ブロッコリーとイカの中華あんかけ キャベツの炒め物 ニラ炒り卵	回鍋肉 ゴーヤチャンプルー ビーフン 小松菜とえのきのおかか和え	トラウトサーモンバター醤油焼き 玉子焼き、玉葱とコーンのソテー、ブロッコリー ほうれん草と油揚げの煮浸し 里芋と椎茸の煮物 鶏肉と野菜の炒め物	オムレツのミートソースかけ 小松菜と貝柱のガーリックソテー 鶏肉のクリーム煮 キャベツのコンソメ仕立て	まぐろのネギ味噌かけ 小松菜のお浸し、人参 しょうりゅうの花 炊き合わせ たまご焼き	牛肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め おくらのおかか和え	かつおの胡麻あんかけ 小松菜と湯葉の煮浸し キャベツの中華和え ゴーヤチャンプルー 若竹煮
240kcal / 1.8g	244kcal / 1.4g	233kcal / 1.7g	230kcal / 1.6g	230kcal / 1.3g	233kcal / 1.9g	237kcal / 1.7g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
麻婆豆腐 チキンサラダ ブロッコリーとじゃが芋の炒め物 海鮮塩炒め	さわらの幽庵焼き ほうれん草、人参 さつま芋と鶏肉の照り煮 炒り豆腐 胡瓜の胡麻酢和え	ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げと青梗菜の煮浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮	白身魚のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのペンネ ナスと鶏肉のトマトソース煮 アスパラとコーンのバター風味炒め	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん ぜんまいと人参の煮物 豚肉の柳川風 ほうれん草と油揚げの煮浸し	肉じゃが いんげんの生姜醤油和え イカと野菜の塩炒め 玉子焼き
232kcal / 1.2g	247kcal / 1.6g	229kcal / 1.5g	240kcal / 1.8g	228kcal / 1.4g	252kcal / 1.7g	236kcal / 1.3g

【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】

宅配クック ワンツウスリー
 豊川店

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



※ 栄養価表示						1日(土)
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 ○○kcal / ○.○g						赤魚のみりん焼き 椎茸、人参、いんげん 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 たまご焼き 249kcal / 1.6g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ハンバーグデミソース じゃが芋、人参 ほうれん草とコーンのガーリック炒め シーフードマリネ ブロッコリーの洋風煮 234kcal / 1.5g	さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華煮 ぜんまい煮 247kcal / 1.3g	チキンの香草焼きトマトソース ポテトとベーコンのソテー ツナサラダ きのこのバター風味ソテー 239kcal / 1.8g	鱈の柚子おろし煮 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮 237kcal / 1.4g	ヒレカツの卵とじ 小松菜とえのきの和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ 248kcal / 1.9g	あじのみりん焼き 小松菜のお浸し、里芋 揚げ茄子の菊花あん 飛龍頭の煮物 玉子焼き 239kcal / 1.9g	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ 228kcal / 1.4g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
トラウトサーモンホワイトソース ブロッコリーのかニ風味あんかけ ほうれん草と挽肉の炒め物 豆腐のおかか和え 233kcal / 1.3g	ハンバーグおろしソース 人参、インゲン アスパラのツナ和え 魚介のトマト煮 カリフラワーのカレー焼き 243kcal / 1.9g	まぐろの生姜醤油 小松菜のお浸し さつまいもレモン煮 切干昆布と豚肉の炒り煮 揚げ出し豆腐 236kcal / 1.5g	若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ、ブロッコリー 茄子のトマトソース煮 シーフードサラダ 青菜のソテー 251kcal / 1.6g	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの炊き合わせ 里芋と豚肉の味噌煮 五目豆 230kcal / 1.6g	八宝菜 チンゲン菜とホッピーマンのソテー きのこ鶏肉の卵とじ 焼売 238kcal / 1.9g	タラのソテー彩り野菜添え ポテトコロッケ 鶏肉のトマトソース煮 青菜と海老のソテー 239kcal / 1.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
筑前煮 白菜とイタヤ貝の中華煮 三色ピーマンと厚揚げの味噌炒め チンゲン菜のじゃこ和え 234kcal / 1.9g	赤魚の煮付け れんこん、人参、椎茸 ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え 241kcal / 1.9g	牛肉とチンゲン菜のオイスター炒め じゃが芋とハムのカレー炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル 230kcal / 1.8g	さんまの塩焼き 里芋、青菜のお浸し、人参 さつま揚げのおろし煮 野菜炒め おくらのお浸し 237kcal / 1.7g	豚肉のトマトソース ほうれん草の胡麻和え 大根のそぼろあんかけ キャベツとハムの洋風蒸し 240kcal / 1.7g	白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草、ナポリタン いんげんの生姜醤油和え キャベツとウィンナーの炒め物 ひじきの煮物 243kcal / 1.9g	親子煮 ほうれん草と海苔の煮浸し いかと海老の中華炒め 揚げ茄子のあんかけ 235kcal / 1.8g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
赤魚のみりん焼き 椎茸、人参、いんげん 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 たまご焼き 249kcal / 1.6g	牛肉すき焼き 大根のそぼろあんかけ 野菜炒め エビマヨネーズ 235kcal / 1.8g	さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華煮 ぜんまい煮 247kcal / 1.3g	鶏肉と野菜の炊き合わせ 卵とハムのマヨネーズソース和え 里芋と野菜の味噌炒め ブロッコリーのかニ風味あんかけ 246kcal / 1.6g	さんまの有馬煮 筍、人参、白菜 れんこんの磯辺煮 鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草の柚子和え 246kcal / 1.8g	ハンバーグおろしソース 人参、インゲン アスパラのツナ和え 魚介のトマト煮 カリフラワーのカレー焼き 243kcal / 1.9g	トラウトサーモンの塩焼き 野菜炒め、切干大根 小松菜の胡麻和え マカロニの醤油炒め 鶏肉の旨煮 229kcal / 1.1g

【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】

宅配クック ワンツウスリー
豊川店

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

