

2020年2月



健康ボリューム食  
昼食

※ 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できます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g							カレイの唐揚げ マロニー中華風 かぶの湯葉あんかけ ゴーサイと蒸し鶏の塩だれ和え くるみ味噌 若布とシラスの和え物 319kcal / 2.5g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
豚ロース肉の生姜焼き いんげん ちんげん菜とちくわの胡麻和え さつま芋とりんごのサラダ 昆布の山椒風味 うずら豆 360kcal / 2.5g	黒毛和牛すき焼き ブロッコリーのカーンカマあんかけ おかず豆 焼刻み穴子 合鴨スモーク 365kcal / 2.6g	塩だれチキン キャベツ(付合せ) なます 小松菜の胡麻和え やわらか茎わかめ くり豆 338kcal / 2.6g	ぶり照焼き 花車かまぼこ いんげんの生姜醤油和え 厚揚げのきのこあんかけ 高菜ちりめん ローストチキンほぐし身 324kcal / 2.2g	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 茄子とピーマンの煮浸し 豆サラダ しょうがの甘辛煮 おくらのおかか和え 345kcal / 3.4g	ミルフィーユカツ ブロッコリーとコーンの和え物 厚揚げといんげんの煮物 湯葉入りチンゲン菜 切り昆布煮 小豆煮 フライソース 304kcal / 2.4g	鶏つくね焼き(金平入り) マカロニのクリーム煮 切干大根 白菜漬け モロヘイヤのお浸し 292kcal / 3.5g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
スケソウダラ煮付け ふきの含め煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ス克蘭ブルエッグ(ハム) ゴーサイ炒め かにかまサラダ 332kcal / 2.3g	豚キムチ 浸し豆 青梗菜の青海苔入り煮浸し 焼うどん 小魚の山椒風味 いんげんのピーナッツ和え 352kcal / 3.2g	赤魚白醤油風味焼き 華かまぼこ 大葉入り豆腐団子 コールスローサラダ 桜でんぶ ツナとほうれん草の和え物 296kcal / 2.2g	酢豚 いんげん 焼ギョーザ 小松菜の和え物 おかか昆布 花斗六豆 326kcal / 3.2g	牛焼肉 春雨サラダ キャベツとヤングコーンの炒め物 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 高菜ちりめん イカのマリネ 333kcal / 2.6g	さわら塩焼 オクラのお浸し 高野豆腐の含め煮 大根のそぼろあん 胡瓜漬け 豚ももチャーシュー 302kcal / 3.0g	麻婆豆腐 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 牛肉とインゲンのうま煮 ツナ入り玉子 野沢菜漬け 小魚の佃煮 286kcal / 2.5g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
こだわりもも唐揚げ マロニー中華風 ささげのお浸し しょうがの甘辛煮 若布と干し海老の当座煮 おろしポン酢 430kcal / 3.4g	さば塩焼き ふきの含め煮 チンジャオロース かぼちゃの田舎煮 おかか佃煮 ツナマヨコーン 436kcal / 1.8g	豚角煮 チンゲン菜のお浸し 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 蓮根そぼろ くるみ味噌 蒸し鶏胡麻和え 413kcal / 2.6g	黄金カレイ煮付け 味ごぼう 豚肉の黒胡椒焼き ほうれん草コーンバター カラフルピクルス おくらと湯葉のお浸し 305kcal / 2.9g	白身魚ひと口竜田 ブロッコリーのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング さつま芋煮 刻みたくあん わさび菜おひたし 具入り甘酢あん(きのこ) 370kcal / 2.7g	麻婆茄子 ほうれん草の干しえび和え 焼ギョーザ チキンマカロニハムサラダ みぶな漬け うずら豆 314kcal / 2.8g	豚肉炙り焼き 春雨サラダ 野菜とウインナーの炒め物 ひじきの煮物 しば漬け 竹輪とじゃこの煮物 282kcal / 3.5g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
あじみりん焼き 花形人参 ポテトサラダ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 桜でんぶ 黒豆 301kcal / 1.8g	ミートオムレツ カリフラワーの洋風煮 いんげんのベーコン炒め ジャンボ肉だんご 昆布ちりめん おくらのおかか和え トマトケチャップ 284kcal / 2.5g	牛肉のオイスターソース 切干大根 ブロッコリーと海老のサラダ 白菜漬け チンゲン菜と人参のお浸し 340kcal / 2.6g	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツ(付合せ) ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) マカロニのクリーム煮 あみ佃煮 モロヘイヤの辛子和え 402kcal / 2.7g	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 小松菜とじゃこのお浸し ささげの胡麻和え 焼刻み穴子 ローストチキンほぐし身 312kcal / 3.4g	メバル煮付け 味ごぼう ゆず入り芋きんとん カリフラワーとウインナーの煮物 そら豆 かにかまサラダ 322kcal / 2.2g	酢豚 ブロッコリーのお浸し ス克蘭ブルエッグ(ハム) しゅうまい 大根としその実の漬物 大豆ちりめん 373kcal / 3.1g	

【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



※ 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できます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g						牛焼肉 きのご入金平牛蒡炒め 厚揚げのそぼろあん 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 大根としその実の漬物 花斗六豆 342kcal / 2.6g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
愛媛県宇和島産の真鯛 青のり入りだし巻玉子 野菜とペネのクチャップ炒め 豆乳入りしっとり卵の花 豚肉のしぐれ煮 イカのマリネ 銀あん 300kcal / 2.1g	豚角煮 チンゲン菜のお浸し 高野豆腐の含め煮 大根のそぼろあん 塩えんどう豆 切昆布と油揚げのおかか煮 409kcal / 2.4g	麻婆茄子 浸し豆 ツナ入り玉子 チキンマカロニハムサラダ みぶな漬け 小魚の佃煮 283kcal / 2.9g	ごちそうえびフライ キャベツとヤングコーンの炒め物 しゅうまい しば漬け 豚ももチャーシュー タルタルソース 388kcal / 3.1g	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 味ごぼろ カリフラワーサラダ ほうれん草と人参の煮浸し しそ昆布 竹輪とじゃこの煮物 377kcal / 3.5g	あじみりん焼き オクラのお浸し 野菜と豚肉の炊き合わせ ポテトサラダ 野沢菜漬け かにかま入り玉子 279kcal / 2.4g	豚肉炙り焼き 青菜ピーナツ和え ゆず入り芋きんとん いんげんのベーコン炒め おかか佃煮 ツナサラダ 345kcal / 2.3g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
春巻 エビチリソース 筑前煮 お豆と昆布の煮物 胡瓜の生姜漬け おくらと湯葉のお浸し 371kcal / 2.8g	牛肉のオイスターソース 蓮根練り胡麻ドレッシング ほうれん草と蒸し鶏の和え物 くるみ味噌 枝豆とコーンの洋風煮 389kcal / 2.5g	鶏肉のデミグラスソース パンプキンサラダ ささげの胡麻和え 刻みたくあん 黒豆 337kcal / 2.6g	さんまの塩焼き 花形人参 とりごぼろ ブロッコリーと海老のサラダ まぐろ煮 わさび菜おひたし 325kcal / 2.4g	塩だれチキン ちくわの炒り煮 小松菜とツナの煮浸し ジャーマンポテト あみ佃煮 五目厚焼玉子 342kcal / 2.6g	豚ロース肉の生姜焼き ブロッコリーのお浸し きのご入金平牛蒡炒め ペネのカレークリーム じゃこ入り湯葉ひじき山椒 ローストチキンほぐし身 339kcal / 2.9g	メバル煮付け 花車かまぼこ 鶏肉の黒酢風味 ほうれん草と油揚げのお浸し はりはり漬 うずら豆 282kcal / 2.3g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
トマトソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 花野菜のポトフ 蒸し鶏サラダ 広島菜漬け 大豆ちりめん 301kcal / 3.2g	鶏肉ときこのガーリックソテー ペパロンチーノ たらこポテトサラダ 炒り豆腐 桜でんぶ モロヘイヤのお浸し 285kcal / 2.9g	えびフライ カレーコロッケ 山菜とちくわの炊き合わせ カリフラワーとウィンナーの煮物 そら豆 片口いわし浅炊き タルタルソース・フライソース 415kcal / 2.9g	ネギ塩豚ロース焼き いんげん ビーファン 豆ひじき 胡瓜の生姜漬け かにかまサラダ 364kcal / 3.1g	鶏つくね焼き(金平入り) 葉野菜の和風ドレッシング仕立て スクランブルエッグ(チーズ) 小魚の山椒風味 花斗六豆 341kcal / 3.3g	ぶり照焼き 華かまぼこ いんげんの生姜醤油和え 筑前煮 豚肉のしぐれ煮 なます 310kcal / 2.5g	鶏肉の柚子おろし 厚焼き玉子(関東風) ポークビーンズ 焼刻み穴子 おくらの胡麻和え 286kcal / 2.3g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
豚キムチ 浸し豆 厚揚げのきのこあんかけ コールスローサラダ 野沢菜漬け 若布とシラスの和え物 335kcal / 3.0g	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 小松菜の胡麻和え ザーサイ炒め イカのマリネ 294kcal / 2.1g	鶏肉のカレークリーム 枝豆とコーンの洋風煮 茄子とピーマンの煮浸し ミートソーススパゲティ 広島菜漬け いんげんのピーナツ和え 439kcal / 3.0g	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し スクランブルエッグ(人参) パンプキンサラダ 昆布の山椒風味 鶏レバー煮 311kcal / 3.0g	豚角煮 湯葉入りチンゲン菜 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え おかず豆 まぐろ煮 若布と干し海老の当座煮 367kcal / 2.4g	ヒレカツ 山菜とちくわの炊き合わせ 焼きそば 胡瓜漬け 合鴨スモーク フライソース 415kcal / 2.8g	さば塩焼き 人参煮 キャベツとカニカマのサラダ 里芋の煮っころがし おかか昆布 わさび菜おひたし 411kcal / 2.4g

【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

