

2020年2月



普通食
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						豚肉のみぞれがけ ゴーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 豆腐の中華あん 若布とシラスの和え物 くるみ味噌 226kcal / 2.2g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
マスの漬け焼き 青菜ピーナッツ和え さつま芋とりんごのサラダ とりごぼう うずら豆 昆布の山椒風味 249kcal / 2.0g	ふんわりカニ玉 おかず豆 高野豆腐と野菜の煮物 合鴨スモーク 焼刻み穴子 266kcal / 2.5g	メバル煮付け オクラのお浸し 小松菜の胡麻和え 鶏肉と野菜のいなり巻 くり豆 やわらか茎わかめ 184kcal / 1.9g	ハッシュドビーフ 厚揚げのきのこあんかけ ポテトとウインナー ローストチキンほぐし身 高菜ちりめん 204kcal / 1.9g	八宝菜 豆サラダ 厚焼き玉子(関東風) おくらのおかか和え しょうがの甘辛煮 203kcal / 2.0g	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 湯葉入りチンゲン菜 野菜と蒸し鶏のカレーソース 小豆煮 切り昆布煮 226kcal / 2.2g	赤魚塩干し焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根 ささみフライ(梅入り) モロヘイヤのお浸し 白菜漬け 187kcal / 2.3g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
炭火焼き鳥 ス克蘭ブルエッグ(ハム) 鰯の南蛮漬け かにかまサラダ ゴーサイ炒め 280kcal / 2.0g	白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し 焼うどん チキンボールのトマトソース いんげんのピーナッツ和え 小魚の山椒風味 185kcal / 1.9g	豚焼肉の味噌仕立て コールスローサラダ 青のり入りだし巻玉子 ツナとほうれん草の和え物 桜でんぶ 284kcal / 1.9g	黄金カレー煮付け 味付いんげん 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 おかか昆布 170kcal / 2.1g	牛ごぼう 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 野菜とウインナーの炒め物 イカのマリネ 高菜ちりめん 197kcal / 2.2g	さば味噌煮 人参煮 大根のそぼろあん 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 豚ももチャーシュー 胡瓜漬け 237kcal / 2.0g	メンチカツ ツナ入り玉子 キャベツのコンソメ煮 小魚の佃煮 野沢菜漬け フライソース 303kcal / 2.2g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
ぶり照焼き 華かまぼこ ささげのお浸し 鶏つくねの野菜あん 若布と干し海老の当座煮 しょうがの甘辛煮 189kcal / 1.7g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め かぼちゃの田舎煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナマヨコーン おかか佃煮 195kcal / 1.3g	にしんの中華ソース 味ごぼう 蓮根そぼろ 肉入り野菜炒め 蒸し鶏胡麻和え くるみ味噌 243kcal / 2.2g	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター 出汁巻き玉子 おくらと湯葉のお浸し カラフルピクルス 250kcal / 2.7g	カツオの煮付け 味付いんげん さつま芋煮 がんもと野菜の含め煮 わさび菜おひたし 刻みたくあん 194kcal / 1.9g	豚ロース焼きの生姜風味 チキンマカロニハムサラダ 肉団子の中華スープ煮 うずら豆 みぶな漬け 262kcal / 2.1g	ホッケみりん焼き 青菜ピーナッツ和え ひじきの煮物 豚肉とポテトのカレーソース 竹輪とじゃこの煮物 しば漬け 188kcal / 2.6g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
牛肉と里芋の田舎煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 かぶの湯葉あんかけ 黒豆 桜でんぶ 232kcal / 1.7g	三陸産サンマの生姜煮 人参煮 ジャンボ肉だんご 畑のお肉の旨煮 おくらのおかか和え 昆布ちりめん 293kcal / 2.1g	大葉香るささみカツ ブロッコリーと海老のサラダ 厚揚げのそぼろあん チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け フライソース 302kcal / 2.0g	秋鮭塩焼き 花車かまぼこ マカロニのクリーム煮 さつま揚げと野菜の煮物 モロヘイヤの辛子和え あみ佃煮 157kcal / 1.8g	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン ささげの胡麻和え ごぼうと豚肉の柳川風 ローストチキンほぐし身 焼刻み穴子 261kcal / 2.3g	いわしかつお節煮 オクラのお浸し カリフラワーとウインナーの煮物 茄子と挽肉の味噌炒め かにかまサラダ そら豆 231kcal / 1.9g	豚肉と木耳の炒り卵 しゅうまい 鶏肉の黒酢風味 大豆ちりめん 大根としその実の漬物 267kcal / 2.1g

【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



2020年2月



普通食
夕食

※ 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							さば煮付け 味付いんげん <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> 出汁巻き玉子 花斗六豆 大根としその実の漬物 299kcal / 1.6g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
チキンミートローフ 豆乳入りしっとり卵の花 花野菜のポトフ イカのマリネ 豚肉のしぐれ煮 トッピングソース (トマト) 203kcal / 2.0g	いわし紀州煮 華かまぼこ 大根のそぼろあん <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small> 塩えんどう豆 232kcal / 1.8g	カレーコロッケ チキンマカロニハムサラダ <small>ごぼうと豚肉の柳川風</small> 小魚の佃煮 みぶな漬け フライソース 265kcal / 2.0g	にしんのみぞれ煮 人参煮 しゅうまい <small>蒸し鶏の胡麻だれ和え</small> 豚ももチャーシュー しば漬け 251kcal / 2.3g	若鶏の味噌焼き <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> ラタトゥイユ 竹輪とじゃこの煮物 しそ昆布 223kcal / 2.3g	ぶり煮付け 味ごぼう ポテトサラダ 厚揚げのそぼろあん かにかま入り玉子 野沢菜漬け 257kcal / 1.9g	豚肉のトマトソース いんげんのベーコン炒め 鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ おかか佃煮 197kcal / 1.8g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
さわら西京焼き 花形人参 お豆と昆布の煮物 豚肉入り甘辛春雨 おくらと湯葉のお浸し 胡瓜の生姜漬け 227kcal / 1.8g	<small>厚揚げとそぼろの彩り炒め</small> <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> 豚肉とポテトのカレーソース 枝豆とコーンの洋風煮 くるみ味噌 245kcal / 2.0g	ホッケ塩焼 花車かまぼこ ささげの胡麻和え 鶏肉の黒酢風味 黒豆 刻みたたくあん 211kcal / 2.1g	若鶏から揚げ ナポリタン <small>ブロッコリーと海老のサラダ</small> かぶの湯葉あんかけ わさび菜おひたし まぐろ煮 251kcal / 2.1g	あじみりん焼き 青菜ピーナツ和え ジャーマンポテト 畑のお肉の旨煮 五目厚焼玉子 あみ佃煮 177kcal / 1.2g	貝入りオムレツ ペンネのカレークリーム 揚げ団子のオイスターソース ローストチキンほぐし身 じゃこ入り湯葉ひじき山椒 トッピングソース (トマト) 246kcal / 2.2g	<small>ながめぼる白醤油風味焼き</small> オクラのお浸し <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> じゃが芋と人参の煮物 うずら豆 はりはり漬 167kcal / 1.3g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
酢豚 蒸し鶏サラダ <small>茄子と挽肉の味噌炒め</small> 大豆ちりめん 広島菜漬け 234kcal / 2.0g	いかフライ 炒り豆腐 鶏肉のクリーム煮 モロヘイヤのお浸し 桜でんぶ フライソース 247kcal / 1.8g	牛肉のおろし煮 <small>カリフラワーとウィンナーの煮物</small> 大葉入り豆腐団子 片口いわし浅炊き そら豆 292kcal / 2.2g	赤魚金山寺味噌焼き チンゲン菜のお浸し 豆ひじき <small>厚揚げといんげんの煮物</small> かにかまサラダ 胡瓜の生姜漬け 173kcal / 2.0g	鶏肉ねぎ塩ダレ <small>スクランブルエッグ (チーズ)</small> <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> 花斗六豆 小魚の山椒風味 253kcal / 2.0g	銀だら西京焼き 花形人参 筑前煮 <small>かぼちゃ天ぷら・いんげん天ぷら</small> 天つゆ なます 豚肉のしぐれ煮 297kcal / 2.0g	鶏つくね ブロッコリーのお浸し ポークビーンズ 高野豆腐の含め煮 おくらの胡麻和え 焼刻み穴子 258kcal / 2.0g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
さば塩焼き れんこんの甘酢漬け コールスローサラダ 鶏肉の玉子とじ 若布とシラスの和え物 野沢菜漬け 247kcal / 1.7g	回鍋肉 小松菜の胡麻和え 五目揚げ豆腐 イカのマリネ ザーサイ炒め 254kcal / 2.2g	ぶり大根 ミートソーススパゲティ とりごぼう いんげんのピーナツ和え 広島菜漬け 252kcal / 2.0g	豚肉とがんもの含め煮 パンプキンサラダ 鰯の南蛮漬け 鶏レバー煮 昆布の山椒風味 229kcal / 2.7g	銀ひらす照焼き チンゲン菜のお浸し おかず豆 <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> 若布と干し海老の当座煮 まぐろ煮 170kcal / 1.4g	<small>牛肉アスパラのオイスターソース</small> 焼きそば <small>厚焼き玉子 (関東風)</small> 合鴨スモーク 胡瓜漬け 309kcal / 2.1g	カレイの唐揚げ 里芋の煮っころがし 肉入り野菜炒め わさび菜おひたし おかか昆布 208kcal / 1.9g	

【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

