

2020年3月



健康ボリューム食
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
鶏肉ときのこのガーリックソテー いんげん かぶの湯葉あんかけ ツナの梅風味パスタ 豚肉のしぐれ煮 おぐらの胡麻和え	さんまの塩焼き 花車かまぼこ じゃが芋と人参の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 胡瓜の生姜漬け 花斗六豆	こだわりの唐揚げ いかフライ ちくわの炒り煮 菜の花の辛子和え くるみ味噌 五目厚焼き玉子 フライソース	白糸だらの照焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉とインゲンの塩だれ炒め 蒸し鶏サラダ はりはり漬 片口いわし浅炊き	鶏肉のカレークリーム ツイストマカロニ キャベツのコンソメ煮 さつまいもの蜜がけ しば漬け おぐらのおかか和え	豚キムチ おぐらとひじきの和え物 厚焼き玉子(関東風) ほうれん草と油揚げのお浸し しそ昆布 蒸し鶏胡麻和え	ぶり照焼き 味ごぼう 野菜と豚肉の炊き合わせ ミートソーススパゲティ 白菜漬け 鶏レバー煮
326kcal / 2.8g	304kcal / 2.4g	434kcal / 2.7g	292kcal / 2.2g	409kcal / 2.5g	398kcal / 3.3g	402kcal / 2.6g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
デミグラスソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 ほうれん草と人参の煮浸し ポテトサラダ 湯菜ちりめん山椒風味 かにかま入り玉子	ごちそうえびフライ 筑前煮 小松菜の胡麻和え 大根としその実の漬物 若布とシラスの和え物 タルタルソース	赤魚白醤油風味焼き 華かまぼこ 白菜と青菜のそぼろあんかけ お豆と昆布の煮物 広島菜漬け 合鴨スモーク	鶏肉の柚子おろし きのこ入金平牛蒡炒め 炒り豆腐 昆布ちりめん うずら豆	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ(付合せ) ビッグエビのせシューマイ ひじきの煮物 ザーサイ炒め ツナとほうれん草の和え物	さば煮付け ふきの含め煮 小松菜とじゃこのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜の生姜漬け くり豆	春巻 チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 カリフラワーと海老のサラダ 高菜ちりめん いんげんのピーナッツ和え
309kcal / 3.1g	314kcal / 3.0g	313kcal / 2.3g	278kcal / 2.6g	307kcal / 3.0g	439kcal / 2.2g	395kcal / 2.7g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
牛焼肉 おぐらとひじきの和え物 菜の花の辛子和え おかず豆 桜でんぶ 竹輪とじゃこの煮物	豚ロース肉の生姜焼き 青菜ピーナッツ和え キャベツとヤングコーンの炒め物 ツナ入り玉子 小魚の山椒風味 イカのマリネ	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 山菜とちくわの炊き合わせ 筍土佐煮 畑のお肉しぐれ煮 おぐらと湯葉のお浸し	スケソウダラ煮付け 味ごぼう スクランブルエッグ(人参) 豆ひじき まぐろ煮 蒸し鶏胡麻和え	えびフライ メンチカツ 鶏肉の黒酢風味 コールスローサラダ 胡瓜漬け モロヘイヤのお浸し タルタルソース・フライソース	塩だれチキン キャベツ(付合せ) 青梗菜の青海苔入り煮浸し 枝豆と魚卵身回子(豆乳入り) 焼刻み穴子 ツナマヨコーン	牛肉のオイスターソース ブロッコリーと海老のサラダ 大根のそぼろあん 胡瓜の生姜漬け 小豆煮
348kcal / 3.2g	315kcal / 3.0g	286kcal / 3.2g	318kcal / 2.1g	364kcal / 2.6g	357kcal / 2.4g	387kcal / 2.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ミートオムレツ ペペロンチーノ ポテトとウインナー そら豆フライ 野沢菜漬け 小魚の佃煮 トマトケチャップ	麻婆豆腐 春雨サラダ 揚げ団子のオイスターソース ささげのお浸し 塩えんどう豆 豚ももチャーシュー	黄金カレー煮付け ふきの含め煮 茄子とピーマンの煮浸し マカロニと卵のサラダ ザーサイ炒め ローストチキンほぐし身	豚肉炙り焼き ちんげん菜とちくわの胡麻和え なます ジャーマンポテト くるみ味噌 切昆布と油揚げのおかか煮	鶏肉ときのこのガーリックソテー カリフラワーの洋風煮 ゆず入り芋きんとん 小松菜の和え物 白菜漬け 黒豆	あじみりん焼き 味ごぼう キャベツとカニカマのサラダ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 豚肉のしぐれ煮 片口いわし浅炊き	豚肉の黒酢あん 中華春雨 厚揚げといんげんの煮物 スクランブルエッグ(チーズ) おかか昆布 枝豆とコーンの洋風煮
306kcal / 2.4g	313kcal / 3.1g	291kcal / 2.7g	347kcal / 3.3g	326kcal / 2.2g	286kcal / 2.3g	366kcal / 3.4g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
麻婆茄子 ニラ入り玉子 豚肉の黒胡椒焼き カリフラワーとウインナーの煮物 桜でんぶ わさび菜おひたし	鶏肉のデミグラスソース 湯葉入りチンゲン菜 お豆と昆布の煮物 高菜ちりめん ツナサラダ	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 厚焼き玉子(関東風) ささげの胡麻和え しば漬け 若布と干し海老の当座煮	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡しできます!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>エネルギー</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>食塩相当量</p> </div> <p>○○kcal / ○.○g</p>			
301kcal / 2.9g	292kcal / 2.4g	295kcal / 3.3g				

【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



2020年3月



健康ボリューム食
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
麻婆豆腐 ニラ入り玉子 肉団子の中華スープ煮 小松菜の和え物 塩えんどう豆 小魚の佃煮	鶏肉のトマトソース カリフラワーの洋風煮 マカロニと果物のサラダ 大根のそぼろあん やわらか茎わかめ チンゲン菜と人参のお浸し	豚ロース肉の生姜焼き 青菜ピーナツ和え キャベツとヤングコーンの炒め物 豆サラダ 桜でんぶ イカのマリネ	牛焼肉 浸し豆 ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナ入り玉子 ザーサイ炒め 豚ももチャーシュー	さわら塩焼 花形人参 回鍋肉 鶏肉と筍の煮物 高菜ちりめん 枝豆とコーンの洋風煮	塩だれチキン キャベツ(付合せ) ジャーマンポテト ささげのお浸し 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	豚肉炙り焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し なます ブロッコリーと海老のサラダ 胡瓜漬け くり豆
287kcal / 2.6g	300kcal / 3.0g	313kcal / 3.1g	360kcal / 2.7g	310kcal / 1.9g	322kcal / 2.8g	300kcal / 3.2g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
牛肉のオイスターソース 焼ギョーザ 蓮根そぼろ おかか佃煮 モロヘイヤの辛子和え	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し カリフラワーとウインナーの煮物 そら豆 ツナマヨコーン	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し ゆで豚と玉ねぎの梅して風味 かぼちゃの田舎煮 しょうがの甘辛煮 小女子の佃煮 トマトケチャップ	カレーの唐揚げ ちんげん菜とちくわの胡麻和え コールスローサラダ 切干大根 野沢菜漬け ローストチキンほぐし身	麻婆茄子 浸し豆 じゃが芋と人参の煮物 ジャンボ肉だんご くるみ味噌 わさび菜おひたし	酢豚 マロニー中華風 出汁巻き玉子 蒸し鶏サラダ おかか昆布 おぐらの胡麻和え	さんまの塩焼き 花形人参 ビーフン 湯葉入りチンゲン菜 はりはり漬 若布と干し海老の当座煮
382kcal / 2.4g	363kcal / 3.1g	306kcal / 2.4g	294kcal / 2.6g	325kcal / 3.0g	309kcal / 3.1g	300kcal / 2.3g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
鶏肉ときのこのガーリックソテー 花野菜のポトフ ゆず入り芋きんとん いんげんのベーコン炒め 豚肉のしぐれ煮 五目厚焼玉子	あじみりん焼き 花車かまぼこ 蓮根練り胡麻ドレッシング ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え カラフルピクルス 黒豆	ミルフィーユカツ カリフラワーの洋風煮 ほうれん草コーンバター ふさと油揚げの田舎煮 あみ佃煮 ツナサラダ フライソース	和風おろしソースハンバーグ いんげん かぶの湯葉あんかけ たらこポテトサラダ 白菜漬け 若布とシラスの和え物	豚キムチ ブロッコリーのお浸し かぼちゃの田舎煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 大根としその実の漬物 片口いわし浅炊き	さわら塩焼 華かまぼこ 野菜と豚肉の炊き合わせ スクランブルエッグ(ハム) 高菜ちりめん 合鴨スモーク	鶏肉のカレークリーム キャベツと人参の炒め 小松菜の胡麻和え お豆と昆布の煮物 刻みたくあん かにかまサラダ
300kcal / 2.0g	320kcal / 1.9g	305kcal / 3.2g	310kcal / 3.5g	332kcal / 3.1g	416kcal / 2.4g	435kcal / 3.2g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ぶり照焼き 人参煮 豚肉のみぞれがけ しゅうまい しば漬け ツナとほうれん草の和え物	豚角煮 チンゲン菜のお浸し きのこ入金平牛蒡炒め 鳴門金時のレモン煮 桜でんぶ 蒸し鶏胡麻和え	デミグラスソースハンバーグ キャベツのコンソメ煮 いんげんの生姜醤油和え ほうれん草と人参の煮浸し しそ昆布 うずら豆	さば塩焼き オクラのお浸し 焼きそば そら豆 イカのマリネ	ヒレカツ 山菜とちくわの炊き合わせ 里芋の煮っころがし じゃこ入り湯葉ひじき山椒 いんげんのピーナツ和え フライソース	鶏肉のトマトソース カラフルピクルス 花野菜のポトフ ツナの梅風味パスタ しょうがの甘辛煮 ほうれん草のごま和え	白糸だらの照焼き 花車かまぼこ 肉団子の中華スープ煮 豆乳入りしっとり卵の花 焼刻み穴子 おぐらと湯葉のお浸し
403kcal / 2.3g	382kcal / 2.1g	290kcal / 3.4g	438kcal / 2.7g	288kcal / 2.2g	314kcal / 3.3g	283kcal / 2.1g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
ネギ塩豚ロース焼き キャベツ(付合せ) 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え やわらか茎わかめ 花斗六豆	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 チンジャオロース チキンマカロニハムサラダ はりはり漬 かにかま入り玉子	牛焼肉 浸し豆 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 蒸し鶏のカレー風味 まぐろ煮 モロヘイヤのお浸し	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p> </div>			
297kcal / 2.9g	285kcal / 1.7g	330kcal / 2.8g				

【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

