

2020年3月



普通食  
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ホキ西京焼き 花形人参 ツナの梅風味パスタ 厚揚げといんげんの煮物 おくらの胡麻和え 豚肉のしぐれ煮	牛肉の甘辛焼き ブロッコリーとコーンの和え物 揚げ団子のオイスターソース 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 菜の花の辛子和え 筑前煮 五目厚焼玉子 くるみ味噌	豚ヒレかつ 蒸し鶏サラダ 花野菜のポトフ 片口いわし浅炊き はりはり漬 フライソース	あじ塩焼き 華かまぼこ さつまいもの蜜がけ 豚肉入り甘辛春雨 おくらのおかか和え しば漬け	麻婆豆腐 <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> 出汁巻き玉子 蒸し鶏胡麻和え しそ昆布	にしんのみぞれ煮 人参煮 ミートソーススパゲティ <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> 鶏レバー煮 白菜漬け
166kcal / 1.5g	248kcal / 2.6g	181kcal / 1.6g	263kcal / 2.0g	190kcal / 2.1g	211kcal / 2.3g	249kcal / 2.5g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
豚肉と筍の旨煮 ポテトサラダ 大葉入り豆腐団子 かにかま入り玉子 湯菜ちりめん山椒風味	さば田楽味噌焼 オクラのお浸し 小松菜の胡麻和え 高野豆腐の含め煮 若布とシラスの和え物 大根としその実の漬物	牛ごぼう お豆と昆布の煮物 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> 合鴨スモーク 広島菜漬け	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 炒り豆腐 じゃが芋と人参の煮物 うずら豆 昆布ちりめん	鶏ささみチーズカツ ひじきの煮物 大根と豚肉の煮物 ツナとほうれん草の和え物 ザーサイ炒め フライソース	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 肉入り野菜炒め くり豆 胡瓜の生姜漬け	肉じゃが カリフラワーと海老のサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 いんげんのピーナツ和え 高菜ちりめん
232kcal / 2.3g	278kcal / 2.3g	287kcal / 2.2g	251kcal / 1.4g	223kcal / 2.2g	201kcal / 1.7g	225kcal / 1.8g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
サーモンバーグ ブロッコリーのお浸し おかず豆 <small>キャベツとウィンナーの洋風煮</small> 竹輪とじゃこの煮物 桜でんぶ	豚すき煮 ツナ入り玉子 <small>マカロニと小柱のトマトソース</small> イカのマリネ 小魚の山椒風味	いわし紀州煮 味付いんげん 筍土佐煮 肉団子の中華スープ煮 おくらと湯菜のお浸し 畑のお肉しぐれ煮	牛肉のおろし煮 豆ひじき 薩摩揚げ 蒸し鶏胡麻和え まぐろ煮	さわら西京焼き 味ごぼう コールスローサラダ <small>厚焼き玉子(関東風)</small> モロヘイヤのお浸し 胡瓜漬け	若鶏から揚げ ペペロンチーノ <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> 豆腐の中華あん ツナマヨコーン 焼刻み穴子	ホッケ塩焼 青菜ピーナツ和え 大根のそぼろあん がんもと野菜の含め煮 小豆煮 胡瓜の生姜漬け
250kcal / 2.4g	233kcal / 2.1g	193kcal / 1.7g	287kcal / 2.1g	236kcal / 1.8g	259kcal / 2.0g	166kcal / 2.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
オムレツ そら豆フライ 鶏肉のクリーム煮 小魚の佃煮 野沢菜漬け ミートソース	あじみりん焼き 花形人参 ささげのお浸し さつまいもと野菜の煮物 豚ももチャーシュー 塩えんどう豆	酢豚 マカロニと卵のサラダ 厚揚げのそぼろあん ローストチキンほぐし身 ザーサイ炒め	スケソウダラ煮付け 味付いんげん ジャーマンポテト <small>豚肉とチンゲン菜の大豆クリーム</small> 切昆布と油揚げのおかか煮 くるみ味噌	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 小松菜の和え物 鶏肉の黒酢風味 黒豆 白菜漬け	エビチリソース <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 高野豆腐と野菜の煮物 片口いわし浅炊き 豚肉のしぐれ煮	カレーコロッケ スクランブルエッグ(チーズ) 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 おかか昆布 フライソース
237kcal / 1.9g	154kcal / 1.7g	248kcal / 2.0g	213kcal / 1.7g	247kcal / 2.6g	211kcal / 2.3g	291kcal / 2.0g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
銀ひらす照焼き 花車かまぼこ <small>カリフラワーとウィンナーの煮物</small> 蒸し鶏の胡麻だれ和え わさび菜おひたし 桜でんぶ	豚肉とがんもの含め煮 お豆と昆布の煮物 とりごぼう ツナサラダ 高菜ちりめん	さば煮付け 人参煮 ささげの胡麻和え かぶの湯菜あなかけ 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	<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>○○kcal / ○.○g</p> </div>			
176kcal / 1.4g	219kcal / 1.8g	258kcal / 1.7g				

【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



普通食  
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
鶏肉のチーズクリームソース 小松菜の和え物 ポテトとウインナー 小魚の佃煮 塩えんどう豆	さわら塩焼 味付いんげん 大根のそぼろあん 青のり入りだし巻玉子 チンゲン菜と人参のお浸し やわらか茎わかめ	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆サラダ キャベツのコンソメ煮 イカのマリネ 桜でんぶ	八宝菜 ツナ入り玉子 鶏肉と野菜のいなり巻 豚ももチャーシュー ザーサイ炒め	豚焼肉の味噌仕立て 鶏肉と筍の煮物 かぶの湯葉あんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん	マスの漬け焼き 青菜ピーナッツ和え ささげのお浸し チキンボールのトマトソース 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	炭火焼き鳥 ブロッコリーと海老のサラダ 豆腐の中華あん くり豆 胡瓜漬け
221kcal / 1.8g	185kcal / 1.4g	246kcal / 2.5g	200kcal / 2.2g	288kcal / 1.8g	195kcal / 2.4g	232kcal / 1.7g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
まぐろ竜田揚げ 蓮根そぼろ さつま揚げと野菜の煮物 モロヘイヤの辛子和え おかか佃煮 甘酢あん	チキンミートローフ カリフラワーとウインナーの煮物 豚肉とチンゲン菜の大豆クリーム ツナマヨコーン そら豆 トッピングソース(トマト)	白糸だらの照焼き 花形人参 かぼちゃの田舎煮 鶏肉の玉子とじ 小女子の佃煮 しょうがの甘辛煮	豚肉の黒胡椒焼き 切干大根 高野豆腐と野菜の煮物 ローストチキンほぐし身 野沢菜漬け	黄金カレー煮付け 人参煮 ジャンボ肉だんご とりごぼろ わさび菜おひたし くるみ味噌	ふんわりカニ玉 蒸し鶏サラダ 厚揚げのそぼろあん おくらの胡麻和え おかか昆布	あじ西京焼き 花車かまぼこ 湯葉入りチンゲン菜 野菜とウインナーの炒め物 若布と干し海老の当座煮 はりはり漬
192kcal / 1.8g	213kcal / 1.8g	166kcal / 1.7g	293kcal / 2.4g	258kcal / 2.2g	204kcal / 2.8g	156kcal / 2.2g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ハッシュドビーフ いんげんのベーコン炒め 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 五目厚焼玉子 豚肉のしぐれ煮	えびフライ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 豚肉とポテトのカレーソース 黒豆 カラフルピクルス タルタルソース	若鶏の味噌焼き ふきと油揚げの田舎煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナサラダ あみ佃煮	赤魚塩干し焼き 菜の花のおひたし たらこポテトサラダ ごぼうと豚肉の柳川風 若布とシラスの和え物 白菜漬け	豚肉のトマトソース ほうれん草と蒸し鶏の和え物 高野豆腐の含め煮 片口いわし浅炊き 大根としその実の漬物	にしんの中華ソース 人参煮 スクランブルエッグ(ハム) 厚揚げといんげんの煮物 合鴨スモーク 高菜ちりめん	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し お豆と昆布の煮物 豚肉入り甘辛春雨 かにかまサラダ 刻みたくあん
192kcal / 1.7g	304kcal / 1.6g	221kcal / 2.0g	155kcal / 2.2g	185kcal / 2.6g	292kcal / 2.0g	262kcal / 2.4g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
さば味噌煮 オクラのお浸し しゅうまい 筑前煮 ツナとほうれん草の和え物 しば漬け	讃岐牛の肉じゃが かぶの湯葉あんかけ 鳴門金時のレモン煮 蒸し鶏胡麻和え 愛媛県産ひじきの煮物 桜でんぶ	秋鮭塩焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉の旨煮 うずら豆 しそ昆布	大葉香るささみカツ ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ イカのマリネ そら豆 フライソース	ぶり照焼き チンゲン菜のお浸し 里芋の煮っころがし 出汁巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え じゃこ入り湯葉ひじき山椒	豚肉と野菜のバター醤油 ツナの梅風味パスタ 五目揚げ豆腐 ほうれん草のごま和え しょうがの甘辛煮	メバル煮付け 味ごぼろ 豆乳入りしっとり卵の花 大根と豚肉の煮物 おくらと湯葉のお浸し 焼刻み穴子
273kcal / 2.3g	238kcal / 1.9g	159kcal / 1.6g	284kcal / 1.8g	251kcal / 1.4g	281kcal / 2.3g	197kcal / 1.6g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
鶏肉のトマト煮 菜の花の辛子和え 薩摩揚げ 花斗六豆 やわらか茎わかめ	三陸産サンマの生姜煮 オクラのお浸し チキンマカロニハムサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め かにかま入り玉子 はりはり漬	メンチカツ 蒸し鶏のカレー風味 じゃが芋と人参の煮物 モロヘイヤのお浸し まぐろ煮 フライソース	<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> </div>			
299kcal / 1.7g	289kcal / 2.2g	305kcal / 2.3g	○○kcal / ○.○g			

【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

