

2020年7月



健康ボリューム食
昼食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
<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>		<p>鹿児島黒牛のやわらか煮</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>キャベツとカニカマのサラダ</p> <p>炒り豆腐</p> <p>焼刻み穴子</p> <p>モロヘイヤの辛子和え</p>	<p>鶏肉のカレークリーム</p> <p>スクランブルエッグ (人参)</p> <p>ほうれん草と油揚げのお浸し</p> <p>枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り)</p> <p>おおかか昆布</p> <p>いんげんのピーナッツ和え</p>	<p>豚肉炙り焼き</p> <p>山菜とちくわの炊き合わせ</p> <p>きのこ入金平牛蒡炒め</p> <p>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</p> <p>広島菜漬け</p> <p>花斗六豆</p>	<p>こだわりもも唐揚げ</p> <p>いかフライ</p> <p>キャベツのコンソメ煮</p> <p>小松菜の胡麻和え</p> <p>刻みたくあん</p> <p>ツナマヨコーン</p> <p>フライソース</p>	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
<p>あじみりん焼き</p> <p>花車かまぼこ</p> <p>筑前煮</p> <p>マカロニと卵のサラダ</p> <p>白菜漬け</p> <p>小魚の佃煮</p>	<p>豚角煮</p> <p>チンゲン菜のお浸し</p> <p>いんげんのベーコン炒め</p> <p>大根のそぼろあん</p> <p>野沢菜漬け</p> <p>ローストチキンほくし身</p>	<p>黄金カレイ煮付け</p> <p>ふきの含め煮</p> <p>チンジャオロース</p> <p>焼きそば</p> <p>あみ佃煮</p> <p>かにかま入り玉子</p>	<p>トマトソースハンバーグ</p> <p>ブロッコリーのお浸し</p> <p>茄子と挽肉の味噌炒め</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>豚肉のしぐれ煮</p> <p>ツナとほうれん草の和え物</p>	<p>豚肉の黒酢あん</p> <p>おくらとひじきの和え物</p> <p>ちくわの炒り煮</p> <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>胡瓜の生姜漬け</p> <p>うずら豆</p>	<p>さば煮付け</p> <p>華かまぼこ</p> <p>キャベツとヤングコーンの炒め物</p> <p>かぼちの田舎煮</p> <p>やわらか茎わかめ</p> <p>イカのマリネ</p>	<p>ミートオムレツ</p> <p>カリフラワーの洋風煮</p> <p>大葉入り豆腐団子</p> <p>お豆と昆布の煮物</p> <p>まぐろ煮</p> <p>チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>トマトケチャップ</p>
281kcal / 2.0g	342kcal / 2.2g	292kcal / 2.4g	362kcal / 3.3g	322kcal / 3.4g	393kcal / 2.2g	321kcal / 2.7g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
<p>豚ロース生姜焼き</p> <p>キャベツ (付合せ)</p> <p>かぶの湯葉あんかけ</p> <p>ささげの胡麻和え</p> <p>しば漬け</p> <p>枝豆とコーンの洋風煮</p>	<p>麻婆茄子</p> <p>春雨サラダ</p> <p>焼ギョーザ</p> <p>そら豆フライ</p> <p>畑のお肉しぐれ煮</p> <p>五目厚焼き玉子</p>	<p>牛肉のオイスターソース</p> <p>ブロッコリーとコーンの和え物</p> <p>たらこポテトサラダ</p> <p>広島菜漬け</p> <p>片口いわし浅炊き</p>	<p>メバル煮付け</p> <p>いんげん</p> <p>厚焼き玉子 (関東風)</p> <p>ほうれん草と人参の煮浸し</p> <p>切り昆布煮</p> <p>一口照り焼きチキン</p>	<p>鶏肉のトマトソース</p> <p>花野菜のポトフ</p> <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>ツナの梅風味パスタ</p> <p>ザーサイ炒め</p> <p>わさび菜おひたし</p>	<p>カレイの唐揚げ</p> <p>浸し豆</p> <p>ほうれん草コーンバター</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>くるみ味噌</p> <p>豚ももチャーシュー</p>	<p>牛焼肉</p> <p>キャベツ (付合せ)</p> <p>なます</p> <p>ツナ入り玉子</p> <p>そら豆</p> <p>若布と干し海老の当座煮</p>
297kcal / 2.5g	332kcal / 2.6g	336kcal / 3.0g	286kcal / 2.1g	329kcal / 3.5g	296kcal / 3.4g	319kcal / 2.7g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
<p>鶏肉の柚子おろし</p> <p>茄子と挽肉の味噌炒め</p> <p>ほうれん草と油揚げのお浸し</p> <p>しそ昆布</p> <p>大豆ちりめん</p>	<p>ネギ塩豚ロース焼き</p> <p>ブロッコリーのお浸し</p> <p>きのこ入金平牛蒡炒め</p> <p>しゅうまい</p> <p>しょうがの甘辛煮</p> <p>小豆煮</p>	<p>ぶり照焼き</p> <p>れんこんの甘酢漬け</p> <p>マカロニと果物のサラダ</p> <p>さつま芋煮</p> <p>大根としその実の漬物</p> <p>チンゲン菜と人参のお浸し</p>	<p>麻婆豆腐</p> <p>ほうれん草の干しえび和え</p> <p>ささみフライ (梅入り)</p> <p>カリフラワーとウィンナーの煮物</p> <p>はりはり漬</p> <p>かにかまサラダ</p>	<p>豚キムチ</p> <p>山菜とちくわの炊き合わせ</p> <p>茄子とピーマンの煮浸し</p> <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>胡瓜漬け</p> <p>おくらのおかか和え</p>	<p>赤魚白醤油風味焼き</p> <p>味ごぼう</p> <p>出汁巻き玉子</p> <p>切干大根</p> <p>野沢菜漬け</p> <p>竹輪とじゃこの煮物</p>	<p>鶏肉のデミグラスソース</p> <p>蓮根そぼろ</p> <p>豆サラダ</p> <p>やわらか茎わかめ</p> <p>いんげんのピーナッツ和え</p>
313kcal / 2.9g	356kcal / 2.6g	370kcal / 1.8g	297kcal / 3.0g	360kcal / 3.4g	283kcal / 2.3g	281kcal / 2.7g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
<p>豚肉ときのこの生姜醤油炒め</p> <p>ちくわの炒り煮</p> <p>たらこポテトサラダ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>桜でんぶ</p> <p>モロヘイヤの辛子和え</p>	<p>さわら塩焼</p> <p>花車かまぼこ</p> <p>とりごぼう</p> <p>スクランブルエッグ (チーズ)</p> <p>白菜漬け</p> <p>枝豆とコーンの洋風煮</p>	<p>塩だれチキン</p> <p>キャベツ (付合せ)</p> <p>かぼちの田舎煮</p> <p>ブロッコリーとコーンの和え物</p> <p>カラフルピクルス</p> <p>切昆布と油揚げのおかか煮</p>	<p>白糸だらの照焼き</p> <p>オクラのお浸し</p> <p>キャベツとヤングコーンの炒め物</p> <p>豆ひじき</p> <p>高菜ちりめん</p> <p>合鴨スモーク</p>	<p>春巻</p> <p>チンジャオロース</p> <p>かぶの湯葉あんかけ</p> <p>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</p> <p>塩えんどう豆</p> <p>そぼろ入り人参きんぴら</p>	<p>鶏肉ときのこのガーリックソテー</p> <p>カリフラワーの洋風煮</p> <p>青梗菜の青海苔入り煮浸し</p> <p>焼きそば</p> <p>はりはり漬</p> <p>小豆煮</p>	
284kcal / 3.2g	335kcal / 2.2g	348kcal / 2.2g	283kcal / 2.3g	363kcal / 2.3g	289kcal / 2.7g	

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

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7月



健康ボリューム食
夕食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4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		豚肉の黒酢あん ブロccoliのお浸し さつまいもの蜜がけ 湯葉入りチンゲン菜 やわらか茎わかめ 竹輪とじゃこの煮物	ミルフィーユカツ 小松菜とツナの煮浸し ミートソーススパゲティ ポテトサラダ しば漬け くり豆 フライソース	さわら塩焼 オクラのお浸し 出汁巻き玉子 カリフラワーとウインナーの煮物 桜でんぶ チンゲン菜と人参のお浸し	麻婆豆腐 浸し豆 ビッグエビのセシューマイ パンプキンサラダ 高菜ちりめん 鶏レバー煮
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
牛焼肉 キャベツ(付合せ) ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ほうれん草コーンバター 大根としその実の漬物 黒豆	鶏肉のデミグラスソース ゆず入り芋きんとん ひじきの煮物 塩えんどう豆 おくらのおかか和え	ネギ塩豚ロース焼き いんげん 野菜とウインナーの炒め物 おかず豆 しょうがの甘辛煮 わさび菜おひたし	ぶり照焼き 花形人参 マカロニと果物のサラダ 切干大根 小魚の山椒風味 若布と干し海老の当座煮	鶏肉ときのこのガーリックソテー ジャーマンポテト 蓮根練り胡麻ドレッシング 和風とろとろ玉子 はりはり漬 そぼろ入り人参きんぴら	豚キムチ いんげんの生姜醤油和え 小松菜とじゃこのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 そら豆 かにかまサラダ
386kcal / 2.7g	281kcal / 2.3g	295kcal / 2.8g	362kcal / 2.1g	295kcal / 2.7g	389kcal / 3.3g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
塩だれチキン 山菜とちくわの炊き合わせ さつまいもの蜜がけ 蓮根そぼろ 刻みたくあん 切昆布と油揚げのおかか煮	白糸だらの照焼き 味ごぼう ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 小松菜の和え物 桜でんぶ ツナサラダ	海老天ぶら かぼちゃ天ぶら 白菜と青菜のそぼろあんかけ スクランブルエッグ(ハム) 胡瓜漬け 蒸し鶏胡麻和え 天つゆ	デミグラスソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 青梗菜の青海苔入り煮浸し 豆サラダ カラフルピクルス おくらのおかか和え	豚肉炙り焼き 青菜ピーナツ和え パンプキンサラダ 大根のそぼろあん 野沢菜漬け 鶏レバー煮	鶏肉のカレークリーム ペペロンチーノ キャベツのコンソメ煮 ブロccoliと海老のサラダ 胡瓜の生姜漬け 小魚の佃煮
412kcal / 2.5g	283kcal / 2.4g	287kcal / 2.4g	286kcal / 3.3g	300kcal / 3.5g	421kcal / 3.0g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
スケソウダラ煮付け ふきの含め煮 揚げ団子のオイスターソース 焼きそば あみ佃煮 ツナマヨコーン	ヒレカツ 冬瓜とひき肉の煮物 サラダチキンと豆のサラダ 広島菜漬け かにかま入り玉子 フライソース	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 いんげん 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) しば漬け ちりめん入り若布の酢の物	あじみりん焼き 華かまぼこ スクランブルエッグ(人参) 小松菜の胡麻和え 焼刻み穴子 イカのマリネ	牛肉のオイスターソース さつまいもの蜜がけ コールスローサラダ そら豆 片口いわし浅炊き	和風おろしソースハンバーグ ツイストマカロニ ブロccoliのカニカマあんかけ ほうれん草と人参の煮浸し 豚肉のしぐれ煮 花斗六豆
325kcal / 2.8g	382kcal / 2.4g	327kcal / 3.2g	316kcal / 1.9g	375kcal / 2.2g	313kcal / 2.8g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごちそうえびフライ 野菜とウインナーの炒め物 ジャンボ肉だんご ザーサイ炒め うずら豆 タルタルソース	豚肉の黒酢あん 中華春雨 厚揚げといんげんの煮物 湯葉入りチンゲン菜 刻みたくあん 一口照り焼きチキン	麻婆茄子 浸し豆 ビッグエビのセシューマイ ジャーマンポテト くるみ味噌 ツナとほうれん草の和え物	ミートオムレツ いんげん 五目揚げ豆腐 チキンマカロニハムサラダ あみ佃煮 わさび菜おひたし トマトケチャップ	黄金カレー煮付け 人参煮 牛ごぼう さつまい煮 しそ昆布 ローストチキンほぐし身	牛焼肉 ほうれん草の干しえび和え 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ささげの胡麻和え まぐる煮 五目厚焼き玉子
426kcal / 2.5g	325kcal / 3.3g	305kcal / 3.0g	306kcal / 2.6g	288kcal / 2.7g	334kcal / 2.8g

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツウスリー
豊川店

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

