

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示					1日(土)
豚ロース生姜焼き なます 小松菜とじゃこのお浸し マカロニと卵のサラダ ザーサイ炒め おくらの胡麻和え	鶏肉のデミグラスソース 出汁巻き玉子 カリフラワーとウインナーの煮物 しょうがの甘辛煮 ツナとほうれん草の和え物	※ 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					豚肉炙り焼き ちくわの炒り煮 ポテトとウインナー 小松菜の和え物 おかか佃煮 片口いわし浅炊き
327kcal / 2.8g	281kcal / 2.5g	○○kcal / ○.○g					303kcal / 3.1g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
国産うなぎ蒲焼き(カット) 和風とろとろ玉子 ゆで豚と玉ねぎの梅し風味 大根のそぼろあん 広島菜漬け ツナマヨコーン	鶏肉のカレークリーム キャベツと人参の炒め 小松菜とじゃこのお浸し パンプキンサラダ 豚肉のしぐれ煮 黒豆	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 おくらとひじきの和え物 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と人参の煮浸し しば漬け 小魚の佃煮	黒毛和牛すき焼き 蓮根練り胡麻ドレッシング いんげんのベーコン炒め 刻みたたくあん 花斗六豆	さば塩焼き 花車かまぼこ 筑前煮 炒り豆腐 白菜漬け 切昆布と油揚げのおかか煮	豚肉の黒酢あん いんげん キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ じゃこ入り湯菜ひじき山椒 ツナとほうれん草の和え物	麻婆豆腐 青菜ピーナッツ和え 焼ギョーザ おかず豆 大根とその実の漬物 豚ももチャーシュー	
337kcal / 2.8g	435kcal / 2.6g	329kcal / 3.2g	294kcal / 2.5g	422kcal / 2.4g	315kcal / 3.4g	305kcal / 2.9g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
ミルフィーユカツ ツイストマカロニ 茄子とピーマンの煮浸し カリフラワーと海老のサラダ 焼刻み穴子 わさび菜おひたし フライソース	ミートオムレツ 小松菜とツナの煮浸し 大葉入り豆腐団子 蓮根そぼろ ザーサイ炒め 蒸し鶏胡麻和え トマトケチャップ	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう ビーフン ひじきの煮物 広島菜漬け うずら豆	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ゆず入り芋きんとん 小松菜の胡麻和え くるみ味噌 若布と干し海老の当座煮	豚角煮 チンゲン菜のお浸し いんげんのベーコン炒め 切干大根 野沢菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮	海老天がら かぼちゃ天がら 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 やわらか茎わかめ 黒豆 天つゆ	鶏肉ときのこのガーリックステーキ ペペロンチーノ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ スクランブルエッグ(ハム) 胡瓜漬け ツナサラダ	
352kcal / 2.8g	328kcal / 3.1g	290kcal / 2.1g	357kcal / 3.4g	332kcal / 1.9g	281kcal / 1.9g	334kcal / 3.0g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
ネギ塩豚ロース焼き 青菜ピーナッツ和え キャベツとヤングコーンの炒め物 さつま芋煮 あみ佃煮 鶏レバー煮	ぶり照焼き オクラのお浸し ほうれん草と人参の煮浸し コールスローサラダ 鮭フレーク かにかま入り玉子	牛焼肉 キャベツ(付合せ) きのこ入金平牛蒡炒め ささげの胡麻和え そら豆 わさび菜おひたし	麻婆茄子 山菜とちくわの炊き合わせ パンプキンサラダ お豆と昆布の煮物 カラフルピクルス ローストチキンほぐし身	塩だれチキン 青梗菜の青海苔入り煮浸し 蓮根そぼろ たらこポテトサラダ 高菜ちりめん イカのマリネ	さば煮付け 華かまぼこ 厚焼き玉子(関東風) ブロッコリーとコーンの和え物 しば漬け 若布と干し海老の当座煮	デミグラスソースハンバーグ いんげん キャベツのコンソメ煮 豆乳入りしっとり卵の花 刻みたたくあん ほうれん草のごま和え	
301kcal / 2.9g	332kcal / 1.8g	306kcal / 2.4g	287kcal / 3.0g	371kcal / 2.8g	413kcal / 2.5g	307kcal / 3.4g	
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 人参煮 ブロッコリーと海老のサラダ 鶏肉と筍の煮物 しそ昆布 くり豆	こだわりもも唐揚げ いかフライ 小松菜の胡麻和え ささげのお浸し はりはり漬 ちりめん入り若布の酢の物 フライソース	鶏肉の柚子おろし ポテトサラダ 焼きそば 小魚の山椒風味 おくらと湯菜のお浸し	牛肉のオイスターソース 野菜とウインナーの炒め物 ジャンボ肉だんご 胡瓜の生姜漬け うずら豆	メバル煮付け 味ごぼう 茄子と挽肉の味噌炒め 豆ひじき まぐろ煮 モロヘイヤの辛子和え	鶏肉のトマトソース いんげん 花野菜のポトフ ツナの梅風味パスタ 畑のお肉しぐれ煮 野菜のマリネ	さわら塩焼 人参煮 とりごぼう ジャーマンポテト やわらか茎わかめ かにかまサラダ	
298kcal / 1.9g	400kcal / 3.1g	295kcal / 2.9g	420kcal / 2.7g	314kcal / 2.4g	309kcal / 3.2g	319kcal / 2.3g	

[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 ワンツゥスリー
豊川店

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



30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示			1日(土)	
黄金カレイ煮付け 花形人参 五目揚げ豆腐 いんげんのベーコン炒め 野沢菜漬け 黒豆	ネギ塩豚ロース焼き 青菜ピーナツ和え 大根のそぼろあん さつま芋煮 しそ昆布 枝豆とコーンの洋風煮	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			トマトソースハンバーグ ツイストマカロニ キャベツとカニカマのサラダ ひじきの煮物 畑のお肉しくれ煮 くり豆	
309kcal / 2.0g	297kcal / 2.7g				360kcal / 3.3g	
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し きのこ入金牛蒡炒め お豆と昆布の煮物 鮭フレーク ほうれん草のごま和え	ぶり照焼き 華かまぼこ 鶏肉の黒酢風味 切干大根 野沢菜漬け 若布と干し海老の当座煮	鶏肉の柚子おろし スクランブルエッグ(人参) しゅうまい やわらか茎わかめ モロヘイヤのお浸し	白身魚ひと口竜田 山菜とちくわの炊き合わせ さつまいもとリンゴの甘煮 ツナの梅風味パスタ 昆布ちりめん おくらのおかか和え 具入り甘酢あん(きのこ)	鶏つくね焼き(金平入り) なます カリフラワーとウィンナーの煮物 胡瓜漬け 小豆煮	あじみりん焼き オクラのお浸し マカロニと果物のサラダ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え あみ佃煮 枝豆とコーンの洋風煮	豚キムチ ニラ入り玉子 冬瓜とひき肉の煮物 ささげのお浸し 切り昆布煮 イカのマリネ
325kcal / 3.1g	324kcal / 2.2g	325kcal / 2.2g	389kcal / 3.0g	283kcal / 3.5g	282kcal / 1.9g	351kcal / 3.3g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
さわら塩焼 人参煮 豚肉のみぞれがけ ジャーマンポテト しょうがの甘辛煮 おくらと湯葉のお浸し	塩だれチキン 浸し豆 ブロッコリーとコーンの和え物 ほうれん草と油揚げのお浸し カラフルピクルス 竹輪とじゃこの煮物	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め 湯葉入りチンゲン菜 そら豆フライ はりはり漬 かにかま入り玉子	牛肉のオイスターソース 野菜とウィンナーの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 しば漬け 一口照り焼きチキン	白糸だらの照焼き ふきの含め煮 スクランブルエッグ(人参) ミートソーススパゲティ 刻みたくあん 小魚の佃煮	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 青梗菜の青海苔入り煮浸し 花野菜のポトフ ジャンボ肉だんご 白菜漬け おくらと胡麻和え	メバル煮付け いんげん 鶏肉の黒酢風味 かぼちゃの田舎煮 おかか昆布 大豆ちりめん
325kcal / 2.4g	357kcal / 3.0g	341kcal / 2.5g	392kcal / 2.7g	312kcal / 1.9g	383kcal / 3.1g	285kcal / 2.5g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
鶏肉のデミグラスソース ツナの梅風味パスタ 小松菜の和え物 大根としその実の漬物 小豆煮	豚肉炙り焼き ちくわの炒り煮 ポテトとウィンナー 豆ひじき 胡瓜の生姜漬け モロヘイヤのお浸し	ヒレカツ ブロッコリーのカニカマあんかけ ほうれん草コーンバター 桜でんぶ ちりめん入り若布の酢の物 フライソース	スケソウダラ煮付け 花形人参 肉団子の中華スープ煮 マカロニと卵のサラダ 焼刻み穴子 いんげんのピーナツ和え	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 春雨サラダ ゆず入り芋きんとん 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 切り昆布煮 ツナとほうれん草の和え物	鶏肉のカレークリーム キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し おかず豆 野沢菜漬け かにかまサラダ	カレイの唐揚げ 浸し豆 チンジャオロース チキンマカロニハムサラダ ザーサイ炒め 五目厚焼き玉子
327kcal / 2.9g	289kcal / 3.0g	288kcal / 2.6g	293kcal / 2.2g	292kcal / 2.6g	414kcal / 2.9g	307kcal / 2.1g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
豚肉の黒酢あん 青菜ピーナツ和え かぶの湯葉あんかけ ひじきの煮物 広島菜漬け ツナサラダ	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 焼ギョーザ スクランブルエッグ(チーズ) おかか佃煮 チンゲン菜と人参のお浸し	麻婆豆腐 ブロッコリーのお浸し 牛ごぼう 豆サラダ 白菜漬け 豚ももチャーシュー	ミートオムレツ ツイストマカロニ ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 あみ佃煮 おくらのおかか和え トマトケチャップ	牛焼肉 キャベツ(付合せ) 高野豆腐の含め煮 ささげの胡麻和え 大根としその実の漬物 若布と干し海老の当座煮	豚角煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し 山菜とちくわの炊き合わせ コールスローサラダ 高菜ちりめん 花斗六豆	鶏肉ときのこのガーリックバター キャベツと人参の炒め パンプキンサラダ 湯葉入りチンゲン菜 しば漬け 切昆布と油揚げのおかか煮
318kcal / 3.5g	304kcal / 1.6g	284kcal / 3.2g	310kcal / 2.3g	306kcal / 2.9g	350kcal / 2.2g	304kcal / 3.1g

[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

