

2020年8月



普通食
昼食

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示					1日(土)
八宝菜 マカロニと卵のサラダ 厚揚げのそぼろあん おぐらの胡麻和え ザーサイ炒め	若鶏の味噌焼き カリフラワーとウインナーの煮物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ツナとほうれん草の和え物 しょうがの甘辛煮	※ 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					ふんわりカニ玉 小松菜の和え物 豚肉とポテトのカレーソース 片口いわし浅焼き おかか佃煮
198kcal / 2.0g	256kcal / 1.9g						226kcal / 2.9g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
メバル煮付け 味ごぼう 大根のそぼろあん 五目揚げ豆腐 ツナマヨコーン 広島菜漬け	チキンミートローフ パンプキンサラダ 花野菜のポトフ 黒豆 豚肉のしぐれ煮 トッピングソース(トマト)	えびフライ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉のクリーム煮 小魚の佃煮 しば漬け タルタルソース	鶏肉と野菜のカレーソース いんげんのベーコン炒め 肉団子の中華スープ煮 花斗六豆 刻みたくあん	ホッケ塩焼 青菜ピーナッツ和え 炒り豆腐 鶏肉の黒酢風味 切昆布と油揚げのおかか煮 白菜漬け	牛肉のおろし煮 ポテトサラダ 厚揚げのそぼろあん ツナとほうれん草の和え物 じゃこ入り湯葉ひじき山椒	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し おかず豆 チキンボールのトマトソース 豚ももチャーシュー 大根としその実の漬物	
231kcal / 2.0g	226kcal / 1.9g	232kcal / 1.8g	283kcal / 1.7g	207kcal / 2.4g	254kcal / 2.2g	185kcal / 2.2g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
ゴーヤチャンプルー カリフラワーと海老のサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 焼刻み穴子	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 蓮根そぼろ じゃが芋と人参の煮物 蒸し鶏胡麻和え ザーサイ炒め	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し ひじきの煮物 高野豆腐の含め煮 うずら豆 広島菜漬け	あじ塩焼き 華かまぼこ 小松菜の胡麻和え 鶏肉の玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 くすみ味噌	大葉香るささみカツ 切干大根 ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 野沢菜漬け フライソース	さば味噌煮 味ごぼう ほうれん草と蒸し鶏の和え物 さつま揚げと野菜の煮物 黒豆 やわらか荳わかめ	鶏の照り焼き スクランブルエッグ(ハム) 豆腐の中華あん ツナサラダ 胡瓜漬け	
235kcal / 1.9g	239kcal / 1.5g	222kcal / 2.4g	204kcal / 2.5g	287kcal / 1.8g	249kcal / 1.8g	301kcal / 1.8g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
いわし紀州煮 オクラのお浸し さつま芋煮 肉入り野菜炒め 鶏レバー煮 あみ佃煮	豚肉の黒胡椒焼き コールスローサラダ 厚揚げといんげんの煮物 かにかま入り玉子 鮭フレーク	カツオの煮付け 花形人参 ささげの胡麻和え 大根と豚肉の煮物 わさび菜おひたし そら豆	ハッシュドビーフ お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 ローストチキンほぐし身 カラフルピクルス	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め たらこポテトサラダ とりごぼう イカのマリネ 高菜ちりめん	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとコーンの和え物 青のり入りだし巻玉子 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉の旨煮 ほうれん草のごま和え 刻みたくあん	
204kcal / 1.7g	296kcal / 2.2g	180kcal / 1.5g	210kcal / 1.9g	243kcal / 2.3g	271kcal / 1.9g	179kcal / 1.5g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
豚ヒレかつ 鶏肉と筍の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ くり豆 しそ昆布 フライソース	銀ひらす照焼き 花車かまぼこ ささげのお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え ちりめん入り若布の酢の物 はりはり漬	炭火焼き鳥 焼きそば 出汁巻き玉子 おぐらと湯葉のお浸し 小魚の山椒風味	黄金カレイ煮付け 人参煮 ジャンボ肉だんご 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 胡瓜の生姜漬け	厚揚げとそぼろの彩り炒め 豆ひじき キャベツとウインナーの洋風煮 モロヘイヤの辛子和え まぐろ煮	にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し ツナの梅風味パスタ 鶏肉と野菜のいなり巻 野菜のマリネ 畑のお肉しぐれ煮	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ジャーマンポテト 筑前煮 かにかまサラダ やわらか荳わかめ	
264kcal / 2.0g	163kcal / 1.5g	268kcal / 2.0g	235kcal / 2.2g	194kcal / 1.8g	234kcal / 2.1g	213kcal / 2.5g	

【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



30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示					1日(土)
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 黒豆 野沢菜漬け	秋鮭塩焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 豆腐の中華あん 枝豆とコーンの洋風煮 しそ昆布	※ 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					あじみりん焼き 味付いんげん ひじきの煮物 豆腐の中華あん くり豆 畑のお肉しぐれ煮
202kcal / 1.8g	187kcal / 1.7g	○○kcal / ○.○g					171kcal / 1.4g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
鶏肉と野菜の甘酢あん お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 ほうれん草のごま和え 鮭フレーク	さば塩焼き 花車かまぼこ 切干大根 ごぼうと豚肉の柳川風 若布と干し海老の当座煮 野沢菜漬け	豚肉とがんもの含め煮 しゅうまい 蒸し鶏の胡麻だれ和え モロヘイヤのお浸し やわらか茎わかめ	赤魚金山寺味噌焼き れんこんの甘酢漬け ツナの梅風味パスタ さつま揚げと野菜の煮物 おくらのおかか和え 昆布ちりめん	鶏つくね キャベツと人参の炒め カリフラワーとウィンナーの煮物 豚肉入り甘辛春雨 小豆煮 胡瓜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 畑のお肉の旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮	若鶏から揚げ ペペロンチーノ ささげのお浸し 出汁巻き玉子 イカのマリネ 切り昆布煮	
250kcal / 2.1g	238kcal / 1.9g	216kcal / 1.7g	176kcal / 2.1g	257kcal / 1.8g	181kcal / 1.7g	241kcal / 2.4g	
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 花形人参 ジャーマンポテト とりごぼう おくらと湯菜のお浸し しょうがの甘辛煮	回鍋肉 ほうれん草と油揚げのお浸し マカロニと小柱のトマトソース 竹輪とじゃこの煮物 カラフルピクルス	マスの漬け焼き 味付いんげん そら豆フライ キャベツとウィンナーの洋風煮 かにかま入り玉子 はりはり漬	酢豚 豆乳入りしっとり卵の花 イカとブロッコリーの中中華ソース 一口照り焼きチキン しば漬け	ながめばる白醤油風味焼き 青菜ピーナツ和え ミートソーススパゲティ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 小魚の佃煮 刻みたくあん	豚肉と木耳の炒り卵 ジャンボ肉だんご 高野豆腐と野菜の煮物 おくらと胡麻和え 白菜漬け	にしんのみぞれ煮 人参煮 かぼちゃの田舎煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース 大豆ちりめん おかか昆布	
212kcal / 1.5g	234kcal / 2.0g	254kcal / 1.7g	220kcal / 2.3g	211kcal / 1.7g	260kcal / 2.1g	206kcal / 2.0g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン 小松菜の和え物 厚焼き玉子(関東風) 小豆煮 大根としその実の漬物	えびカツ 豆ひじき 筑前煮 モロヘイヤのお浸し 胡瓜の生姜漬け フライソース	鶏肉のチーズクリームソース ほうれん草コーンバター 厚揚げのそぼろあん ちりめん入り若布の酢の物 桜でんぶ	白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し マカロニと卵のサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 いんげんのピーナツ和え 焼刻み穴子	豚肉のみぞれがけ 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 高野豆腐の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	ホキ西京焼き 味付いんげん おかず豆 ささみフライ(梅入り) かにかまサラダ 野沢菜漬け	麻婆豆腐 チキンマカロニナムサラダ 鱈の南蛮漬け 五目厚焼き玉子 ザーサイ炒め	
295kcal / 2.6g	230kcal / 2.2g	203kcal / 2.3g	211kcal / 1.5g	230kcal / 2.5g	188kcal / 1.6g	226kcal / 2.2g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
さば煮付け 味ごぼう ひじきの煮物 がんと野菜の含め煮 ツナサラダ 広島菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ スクランブルエッグ(チーズ) ポテトとウィンナー チンゲン菜と人参のお浸し おかか佃煮	メバル塩焼き 青菜ピーナツ和え 豆サラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 豚ももチャーシュー 白菜漬け	黒毛和牛バラ焼き 花野菜のポトフ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 かにかま入り玉子 おくらのおかか和え あみ佃煮	あじ西京焼き 華かまぼこ ささげの胡麻和え 鶏肉の玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物	鶏ささみチーズカツ コールスローサラダ ラタトゥイユ 花斗六豆 高菜ちりめん フライソース	ぶり煮付け 花形人参 湯葉入りチンゲン菜 肉入り野菜炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 しば漬け	
255kcal / 2.1g	268kcal / 2.2g	223kcal / 1.9g	364kcal / 2.1g	172kcal / 2.4g	247kcal / 1.7g	244kcal / 1.9g	

[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

