

2020年9月



健康ボリューム食
昼食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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	〇〇kcal / 〇.〇g	ごちそうえびフライ <small>キャベツとヤングコーンの炒め物</small> 小松菜の和え物 塩えんどう豆 一口照り焼きチキン タルトソース	ぶり照焼き 花車かまぼこ <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> ひじきの煮物 白菜漬け モロヘイヤのお浸し	豚肉の黒酢あん 小松菜の胡麻和え マロニー中華風 かぼちゃの田舎煮 広島菜漬け 小豆煮	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 大葉入り豆腐団子 和風とろとろ玉子 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し	豚キムチ おくらとひじきの和え物 かぶの湯葉あんかけ ささげのお浸し 胡瓜の生姜漬け 花斗六豆
	355kcal / 2.8g	297kcal / 2.2g	353kcal / 3.3g	293kcal / 2.2g	364kcal / 3.2g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
牛肉のオイスターソース 小松菜とツナの煮浸し <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> 大根としその実の漬物 ささがききんぴらごぼろ	ミートオムレツ ツイストマカロニ 回鍋肉 蓮根そぼろ 野沢菜漬け <small>いんげんのピーナッツ和え</small> トマトケチャップ	デミグラスソースハンバーグ キャベツと人参の炒め ブロccoliとコーンの和え物 豆サラダ 大根の漬物 わさび菜おひたし	白身魚ひと口竜田 <small>ほうれん草の干しえび和え</small> 茄子とピーマンの煮浸し 切干大根 しそ昆布 おくらのおかか和え <small>具入り甘酢あん(きのこ)</small>	麻婆豆腐 ブロccoliのお浸し 焼ギョーザ <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 高菜ちりめん 五目厚焼き玉子	豚角煮 チンゲン菜のお浸し いんげんのベーコン炒め マカロニと果物のサラダ 白菜漬け くり豆	黄金カレイ煮付け 花形人参 <small>ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味</small> ほうれん草コーンバター 塩えんどう豆 小魚の佃煮
326kcal / 3.0g	301kcal / 2.7g	285kcal / 3.5g	321kcal / 3.5g	280kcal / 2.6g	385kcal / 1.8g	285kcal / 2.5g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ヒレカツ ペペロンチーノ 花野菜のポトフ ポテトサラダ おかか昆布 かにかま入り玉子 フライソース	鶏肉の柚子おろし 小松菜とじゃこのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 しば漬け 黒豆	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼろ 肉団子の中華スープ煮 さつまいもの蜜かけ 刻みたくあん <small>若布と干し海老の当座煮</small>	ネギ塩豚ロース焼き 中華春雨 キャベツのコンソメ煮 おかず豆 はりはり漬 <small>いんげんのピーナッツ和え</small>	ごだわりもも唐揚げ いかフライ 小松菜とツナの煮浸し 厚揚げのきのこあんかけ しそ昆布 ささがききんぴらごぼろ フライソース	さば煮付け ふきの含め煮 蓮根練り胡麻ドレッシング <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> やわらか茎わかめ 野菜のマリネ	麻婆茄子 いんげん ビーフン スクランブルエッグ(人参) 畑のお肉しぐれ煮 モロヘイヤのお浸し
374kcal / 2.7g	289kcal / 2.7g	287kcal / 2.0g	299kcal / 2.6g	402kcal / 3.1g	409kcal / 1.8g	300kcal / 2.8g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
塩だれチキン おくらとひじきの和え物 ポテトとウインナー 小松菜の胡麻和え 胡瓜の生姜漬け ツナサラダ	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 <small>ほうれん草の干しえび和え</small> なます さつま芋煮 広島菜漬け 合鴨スモーク	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 和風とろとろ玉子 お豆と昆布の煮物 ザーサイ炒め チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のカレークリーム ブロccoliのお浸し <small>きのこ入金牛蒔炒め</small> 大根のそぼろあん しば漬け 花斗六豆	豚肉炙り焼き 浸し豆 茄子とピーマンの煮浸し ジャーマンポテト 桜でんぶ おくらの胡麻和え	メンチカツ 湯葉入りチンゲン菜 出汁巻き玉子 <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> あみ佃煮 かにかまサラダ フライソース	ぶり照焼き 華かまぼこ 野菜と豚肉の炊き合わせ マカロニのクリーム煮 胡瓜漬け ツナとほうれん草の和え物
368kcal / 3.0g	421kcal / 3.2g	327kcal / 3.2g	400kcal / 2.9g	297kcal / 3.3g	369kcal / 2.5g	363kcal / 2.3g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
牛焼肉 キャベツと人参の炒め ブロccoliのカニカマあんかけ しゅうまい 切り昆布煮 おくらと湯葉のお浸し	スケソウダラ煮付け ふきの含め煮 豚肉の黒胡椒焼き 焼きそば まぐろ煮 野菜のマリネ	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 厚揚げのそぼろあん 切干大根 野沢菜漬け うずら豆	さわら塩焼 花車かまぼこ ニラ入り玉子 <small>いんげんのベーコン炒め</small> しょうがの甘辛煮 枝豆とコーンの洋風煮			
322kcal / 2.3g	320kcal / 2.6g	281kcal / 2.5g	286kcal / 2.0g			

【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



※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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	〇〇kcal / 〇.〇g	和風おろしソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 蓮根練り胡麻ドレッシング ミートソーススパゲティ 胡瓜漬け 片口いわし浅炊き	麻婆茄子 ニラ入り玉子 ビッグエビのセシューマイ たらこポテトサラダ 大根の漬物 くり豆	鶏肉のカレークリーム いんげん 厚揚げのそぼろあん お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 ツナサラダ	ミルフィーユカツ ブロッコリーのお浸し ほうれん草と蒸し鶏の和え物 豆乳入りしっとり卵の花 はりはり漬 若布と干し海老の当座煮 フライソース	白糸だらの照焼き ふきの含め煮 豚肉の黒胡椒焼き 焼きそば 桜でんぶ 野菜のマリネ
	351kcal / 3.4g	289kcal / 2.8g	439kcal / 2.6g	304kcal / 2.7g	322kcal / 2.5g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツ(付合せ) カリフラワーサラダ ほうれん草と人参の煮浸し やわらか茎わかめ ささみの梅肉和え	さば煮付け 華かまぼこ ゆず入り芋きんとん 厚揚げのきのこあんかけ カラフルピクルス おくらと湯葉のお浸し	豚肉炙り焼き 中華春雨 ちんげん菜とちくわの胡麻和え スクランブルエッグ(人参) しば漬け 鶏レバー煮	塩だれチキン いんげんの生姜醤油和え 野菜とウインナーの炒め物 マカロニのクリーム煮 刻みたくあん イカのマリネ	ぶり照焼き 人参煮 山菜とちくわの炊き合わせ 小松菜の和え物 胡瓜漬け うずら豆	鶏つくね焼き(金平入り) キャベツとカニカマのサラダ ひじきの煮物 しょうがの甘辛煮 おくらの胡麻和え	牛焼肉 キャベツ(付合せ) 厚焼き玉子(関東風) 大根のそぼろあん ザーサイ炒め チンゲン菜と人参のお浸し
325kcal / 2.6g	440kcal / 1.6g	339kcal / 3.3g	376kcal / 2.9g	335kcal / 2.2g	285kcal / 3.5g	312kcal / 2.2g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
さわら塩焼 花車かまぼこ とりごぼう ささげのお浸し 豚肉のしぐれ煮 枝豆とコーンの洋風煮	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) マカロニと卵のサラダ おかか佃煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉ときのこのガーリックソテー ジャーマンポテト 茄子と挽肉の味噌炒め 湯葉入りチンゲン菜 切り昆布煮 花斗六豆	銀だろ西京焼き 華かまぼこ 青のり入りだし巻玉子 筑前煮 しゅうまい あみ佃煮 モロヘイヤの辛子和え	豚キムチ いんげんの生姜醤油和え さつまいもとリンゴの甘煮 ペンネのカレークリーム 大根の漬物 おくらと湯葉のお浸し	牛肉のオイスターソース キャベツとヤングコーンの炒め物 切干大根 胡瓜漬け 小豆煮	あじみりん焼き 花形人参 高野豆腐の含め煮 パンプキンサラダ 野沢菜漬け 大豆ちりめん
290kcal / 2.4g	392kcal / 2.5g	321kcal / 2.5g	338kcal / 2.1g	385kcal / 2.9g	349kcal / 2.6g	310kcal / 2.4g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ミートオムレツ キャベツと人参の炒め ささみフライ(梅入り) 蓮根そぼろ 塩えんどう豆 わさび菜おひたし トマトケチャップ	メバル煮付け 味ごぼう 牛肉とインゲンのうま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 昆布ちりめん くり豆	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 青菜ピーナッツ和え かぶの湯葉あんかけ ジャンボ肉だんご はりはり漬 おくらのおかか和え	春巻 チンジャオロース 青梗菜の青海苔入り煮浸し ツナの梅風味パスタ 高菜ちりめん かにかま入り玉子	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 大葉入り豆腐団子 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 やわらか茎わかめ いんげんのピーナッツ和え	鶏肉のデミグラスソース 小松菜とじゃこのお浸し 豆サラダ 白菜漬け 切昆布と油揚げのおかか煮	豚角煮 チンゲン菜のお浸し ゆず入り芋きんとん 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
293kcal / 2.8g	286kcal / 2.4g	292kcal / 3.0g	392kcal / 2.8g	278kcal / 2.1g	297kcal / 2.9g	374kcal / 2.0g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
麻婆豆腐 マロニー中華風 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) コールスローサラダ 広島菜漬け 黒豆	豚肉の黒酢あん いんげん 野菜とウインナーの炒め物 豆ひじき 刻みたくあん モロヘイヤのお浸し	カレイの唐揚げ 山菜とちくわの炊き合わせ 焼ギョーザ 小松菜の胡麻和え カラフルピクルス ささがききんぴらごぼう	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ(付合せ) 春雨サラダ 豆乳入りしっとり卵の花 おかか昆布 わさび菜おひたし			
311kcal / 2.3g	314kcal / 3.4g	315kcal / 2.8g	323kcal / 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

