

2020年9月



普通食
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 お渡します！ エネルギー 食塩相当量	〇〇kcal / 〇.〇g	三陸産サマの生姜煮 味付いんげん 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	メンチカツ ひじきの煮物 鶏肉の黒酢風味 モロヘイヤのお浸し 白菜漬け フライソース	さば塩焼き 味ごぼう かぼちゃの田舎煮 高野豆腐の含め煮 小豆煮 広島菜漬け	豚肉とがんもの含め煮 和風とろとろ玉子 蒸し鶏の胡麻だれ和え チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	さわら西京焼き 花形人参 ささげのお浸し 鶏つくねの野菜あん 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け
	242kcal / 1.9g	266kcal / 2.4g	289kcal / 1.9g	175kcal / 1.8g	196kcal / 1.9g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
鶏肉ねぎ塩ダレ <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> 花野菜のポトフ ささがききんぴらごぼう 大根としその実の漬物	いわしかつお節煮 人参煮 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) いんげんのピーナッツ和え 野沢菜漬け	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆サラダ ポテトとウインナー わさび菜おひたし 大根の漬物	マスの漬け焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根 茄子と挽肉の味噌炒め おくらのおかか和え しそ昆布	酢豚 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 野菜とウインナーの炒め物 五目厚焼き玉子 高菜ちりめん	赤魚金山寺味噌焼き 青菜ピーナッツ和え マカロニと果物のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 くり豆 白菜漬け	若鶏から揚げ ナポリタン ほうれん草コーンバター 厚揚げといんげんの煮物 小魚の佃煮 塩えんどう豆
210kcal / 2.0g	217kcal / 1.9g	246kcal / 2.5g	216kcal / 2.1g	197kcal / 2.1g	182kcal / 1.9g	215kcal / 2.4g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
にしんのみぞれ煮 オクラのお浸し ポテトサラダ <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> かにかま入り玉子 おかか昆布	チキンミートローフ 豆乳入りしっとり卵の花 肉入り野菜炒め 黒豆 しば漬け トッピングソース(トマト)	ホッケ塩焼 華かまぼこ さつまいもの蜜がけ <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	豚すき煮 おかず豆 鶏肉の玉子とじ いんげんのピーナッツ和え はりはり漬	ホキ西京焼き チンゲン菜のお浸し 厚揚げのきのこあんかけ チキンボールのトマトソース ささがききんぴらごぼう しそ昆布	鶏の照り焼き <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ やわらか茎わかめ	<small>ながめぼろ白醤油風味焼き</small> れんこんの甘酢漬け スクランブルエッグ(人参) ブロッコリーのカニカマあんかけ モロヘイヤのお浸し 畑のお肉しぐれ煮
199kcal / 2.7g	236kcal / 2.1g	167kcal / 2.1g	203kcal / 1.8g	160kcal / 1.9g	214kcal / 1.5g	169kcal / 1.3g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉と筍の旨煮 小松菜の胡麻和え 大葉入り豆腐団子 ツナサラダ 胡瓜の生姜漬け	車海老の天ぷら いんげん天ぷら 天つゆ ひじきの煮物 さつま芋煮 <small>そぼろ入り人参きんぴら</small> 合鴨スモーク	麻婆茄子 お豆と昆布の煮物 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め	さば田楽味噌焼 花車かまぼこ 大根のそぼろあん <small>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</small> 花斗六豆 しば漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン ジャーマンポテト 筑前煮 おくらの胡麻和え 桜でんぶ	あじみりん焼き チンゲン菜のお浸し <small>かりふろーとウインナーの煮物</small> 畑のお肉の旨煮 かにかまサラダ あみ佃煮	ハッシュビーフ マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 胡瓜漬け
209kcal / 2.7g	305kcal / 1.8g	251kcal / 1.8g	279kcal / 1.5g	248kcal / 2.6g	167kcal / 1.3g	207kcal / 2.3g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
カツオの煮付け 味付いんげん しゅうまい とりごぼう おくらと湯菜のお浸し 切り昆布煮	豚肉と木耳の炒り卵 焼きそば ささみフライ(梅入り) 野菜のマリネ まぐる煮	サーモンバーグ ブロッコリーのお浸し 切干大根 鶏肉のクリーム煮 うずら豆 野沢菜漬け	鶏肉のトマト煮 いんげんのベーコン炒め がんもと野菜の含め煮 枝豆とコーンの洋風煮 しょうがの甘辛煮			
235kcal / 1.7g	255kcal / 2.0g	243kcal / 2.2g	282kcal / 1.8g			

【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



2020年9月



普通食
夕食

※ 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	○○kcal / ○.○g	牛肉アスパラのオイスターソース ミートソーススパゲティ さつま揚げと野菜の煮物 片口いわし浅炊き 胡瓜漬け	ホッケみりん焼き 青菜ピーナッツ和え たらこポテトサラダ 厚揚げといんげんの煮物 くり豆 大根の漬物	鶏肉と野菜のカレーソース お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ ツナサラダ あみ佃煮	メバル煮付け オクラのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 とりごぼう 若布と干し海老の当座煮 はりはり漬	ぶんわりかこ玉 焼きそば 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 野菜のマリネ 桜でんぶ
	209kcal / 2.2g	174kcal / 1.9g	253kcal / 2.0g	182kcal / 1.9g	199kcal / 2.7g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
カレイの唐揚げ ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉の旨煮 ささみの梅肉和え やわらか茎わかめ	豚ロース焼きの生姜風味 厚揚げのきのこあんかけ キャベツのコンソメ煮 おくらと湯葉のお浸し カラフルピクルス	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し スクランブルエッグ(人参) 高野豆腐と野菜の煮物 鶏レバー煮 しば漬け	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ イカのマリネ 刻みたくあん	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 小松菜の和え物 五目揚げ豆腐 うずら豆 胡瓜漬け	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し ひじきの煮物 出汁巻き玉子 おくらの胡麻和え しょうがの甘辛煮	あじ塩焼き 花車かまぼこ 大根のそぼろあん 畑のお肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め
181kcal / 1.6g	169kcal / 2.0g	264kcal / 1.9g	200kcal / 1.7g	207kcal / 1.8g	235kcal / 2.1g	175kcal / 2.1g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
麻婆豆腐 ささげのお浸し 鶏肉の黒酢風味 枝豆とコーンの洋風煮 豚肉のしぐれ煮	さば味噌煮 花形人参 マカロニと卵のサラダ かんもと野菜の含め煮 ほうれん草のごま和え おかか佃煮	大葉香るささみカツ 湯葉入りチンゲン菜 キャベツとウインナーの洋風煮 花斗六豆 切り昆布煮 フライソース	いわし紀州煮 人参煮 しゅうまい 高野豆腐の含め煮 モロヘイヤの辛子和え あみ佃煮	肉じゃが ペンネのカレークリーム 厚焼き玉子(関東風) おくらと湯葉のお浸し 大根の漬物	さわら塩焼 味付いんげん 切干大根 豆腐の中華あん 小豆煮 胡瓜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん 野沢菜漬け
186kcal / 2.2g	282kcal / 1.9g	297kcal / 1.6g	221kcal / 1.8g	232kcal / 1.8g	214kcal / 1.5g	256kcal / 2.6g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
マスのちゃんちゃん焼き 蓮根そぼろ さつま揚げと野菜の煮物 わさび菜おひたし 塩えんどう豆	鶏肉のチーズクリームソース ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ くり豆 昆布ちりめん	銀ひらす照焼き 花形人参 ジャンボ肉だんご 肉入り野菜炒め おくらのおかか和え はりはり漬	牛ごぼう ツナの梅風味パスタ 鶏肉と野菜のいなり巻 かにかま入り玉子 高菜ちりめん	まぐろ竜田揚げ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 茄子と挽肉の味噌炒め いんげんのピーナッツ和え やわらか茎わかめ 甘酢あん	豚肉のみぞれがけ 豆サラダ チキンボールのトマトソース 切昆布と油揚げのおかか煮 白菜漬け	にしんの中華ソース 人参煮 ささげの胡麻和え 厚焼き玉子(関東風) 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物
174kcal / 1.9g	199kcal / 1.7g	229kcal / 1.6g	247kcal / 2.3g	222kcal / 1.7g	277kcal / 2.5g	208kcal / 2.2g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
炭火焼き鳥 コールスローサラダ ポテトとウインナー 黒豆 広島菜漬け	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 モロヘイヤのお浸し 刻みたくあん	回鍋肉 小松菜の胡麻和え 青のり入りだし巻玉子 ささがききんぴらごぼう カラフルピクルス	えびフライ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし おかか昆布 タルタルソース			
236kcal / 1.6g	157kcal / 1.4g	219kcal / 1.9g	263kcal / 1.8g			

【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

