

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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>				白糸だらの照焼き 花形人参 さつま芋煮 <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> ささみの梅肉和え 大根の漬物	ふんわりカニ玉 ジャンボ肉だんご <small>野菜とウインナーの炒め物</small> ほうれん草のごま和え 豚肉のしぐれ煮	ぶり煮付け オクラのお浸し たらこポテトサラダ 豆腐の中華あん くり豆 やわらか荳わかめ
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
豚ヒレかつ ツナの梅風味パスタ ラタトゥイユ モロヘイヤの辛子和え はりはり漬 フライソース	ホッケみりん焼き 青菜ピーナツ和え 蓮根そぼろ <small>厚揚げといんげんの煮物</small> 小豆煮 白菜漬け	<small>鶏肉と野菜のカレーソース</small> マカロニと卵のサラダ キャベツのコンソメ煮 <small>若布と干し海老の当座煮</small> 高菜ちりめん	赤魚塩焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 大葉入り豆腐団子 <small>おくらと湯葉のお浸し</small> 刻みたくあん	<small>豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め</small> ささげの胡麻和え ポテトとウインナー 一口照り焼きチキン カラフルピクルス	カレイの唐揚げ 豆乳入りしっとり卵の花 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 胡瓜漬け	金平入り鶏つくね キャベツと人参の炒め 豆ひじき <small>茄子と挽肉の味噌炒め</small> かにかま入り玉子 広島菜漬け
275kcal / 1.8g	166kcal / 1.8g	265kcal / 1.9g	189kcal / 2.0g	237kcal / 1.9g	230kcal / 1.8g	258kcal / 2.1g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
あじ西京焼き 花車かまぼこ パンプキンサラダ <small>高野豆腐と野菜の煮物</small> わさび菜おひたし あみ佃煮	<small>牛肉アスパラのイスターソース</small> ブロッコリーとコーンの和え物 とりごぼろ 大豆ちりめん <small>大根としその実の漬物</small>	さば煮付け 花形人参 大根のそぼろあん <small>チキンボールのトマトソース</small> <small>おくらのおかか</small> 和え 塩えんどう豆	豚肉の黒胡椒焼き ささげのお浸し <small>厚焼き玉子(関東風)</small> ほうれん草のごま和え しば漬け	えびカツ 豆サラダ <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> チンゲン菜と人参のお浸し しょうがの甘辛煮 フライソース	<small>鶏肉と野菜の甘酢あん</small> ひじきの煮物 ポテトとウインナー <small>おくらと湯葉のお浸し</small> おかか佃煮	銀ひらす照焼き 人参煮 <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> 肉入り野菜炒め 小豆煮 切り昆布煮
189kcal / 2.3g	190kcal / 2.0g	286kcal / 1.6g	301kcal / 2.5g	249kcal / 2.0g	235kcal / 1.9g	171kcal / 1.3g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> 出汁巻き玉子 <small>若布と干し海老の当座煮</small> 野沢菜漬け	さわら塩焼 華かまぼこ 切干大根 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> <small>いんげんのピーナツ和え</small> 胡瓜漬け	<small>豚ロース焼きの生姜風味</small> コールスローサラダ <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> 花斗六豆 昆布ちりめん	メバル煮付け 味付いんげん しゅうまい <small>さつま揚げと野菜の煮物</small> モロヘイヤのお浸し <small>畑のお肉しぐれ煮</small>	牛ごぼろ 焼きそば 鶏肉の玉子とし くり豆 広島菜漬け	秋鮭塩焼き チンゲン菜のお浸し ポテトサラダ <small>がんと野菜の含め煮</small> 野菜のマリネ しそ昆布	鶏肉のトマト煮 ペンネのカレークリーム <small>キャベツとウインナーの洋風煮</small> わさび菜おひたし 胡瓜の生姜漬け
242kcal / 2.5g	175kcal / 2.0g	191kcal / 2.1g	184kcal / 1.9g	222kcal / 2.3g	158kcal / 2.2g	295kcal / 1.9g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
いわし紀州煮 人参煮 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 茄子と挽肉の味噌炒め うずら豆 やわらか荳わかめ	肉じゃが ミートソーススパゲティ <small>青のり入りだし巻玉子</small> モロヘイヤの辛子和え おかか昆布	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> <small>鶏肉と野菜のいなり巻</small> かにかまサラダ 豚肉のしぐれ煮	回鍋肉 <small>お豆と昆布の煮物</small> 高野豆腐の含め煮 ささがきまきぴらごぼろ ザーサイ炒め	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 湯葉入りチンゲン菜 蒸し鶏の胡麻だれ和え <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small> あみ佃煮	麻婆豆腐 スクランブルエッグ(人参) 花野菜のポトフ 黒豆 広島菜漬け	マスのちゃんちゃん焼き さつまいもの蜜がけ <small>高野豆腐と野菜の煮物</small> 野菜のマリネ 塩えんどう豆
221kcal / 1.5g	230kcal / 1.8g	154kcal / 1.7g	243kcal / 2.0g	195kcal / 1.2g	209kcal / 1.6g	210kcal / 1.5g

【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



※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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>				牛肉のおろし煮 マカロニと果物のサラダ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 大豆ちりめん あみ佃煮	三陸産サンマの生姜煮 味ごぼう ささげのお浸し 白菜と青菜のそぼろあんかけ 合鴨スモーク ザーサイ炒め	若鶏の味噌焼き ブロッコリーとコーンの和え物 さつま揚げと野菜の煮物 イカのマリネ しば漬け
286kcal / 2.0g	270kcal / 2.6g	202kcal / 2.5g				
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
さば塩焼き 華かまぼこ <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 肉入り野菜炒め 五目厚焼き玉子 おかか佃煮	鶏つくね ナポリタン ポテトサラダ <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> おぐらの胡麻和え しそ昆布	さわら西京焼き 味付いんげん ひじきの煮物 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜の生姜漬け	厚揚げとそぼろの彩炒め ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 花野菜のポトフ 小魚の佃煮 野沢菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 おかず豆 出汁巻き玉子 モロヘイヤのお浸し 切り昆布煮	牛肉の甘辛焼き ミートソースパグティ 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナツ和え 大根の漬物	メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し 切干大根 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 おかか昆布
259kcal / 1.5g	240kcal / 2.2g	197kcal / 1.8g	156kcal / 2.0g	226kcal / 1.8g	249kcal / 2.6g	182kcal / 1.5g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
酢豚 しゅうまい <small>蒸し鶏の胡麻だれ和え</small> ささがきさびらごぼう 白菜漬け	いかフライ 和風とろとろ玉子 鶏肉のクリーム煮 <small>ツナとほうれん草の和え物</small> 畑のお肉しぐれ煮 フライソース	鶏肉ねぎ塩ダレ 焼きそば <small>がんもと野菜の含め煮</small> うずら豆 ザーサイ炒め	にしんのみぞれ煮 オクラのお浸し さつまいもの蜜かけ 厚揚げのそぼろあん かにかまサラダ しそ昆布	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン <small>ほうれん草コーンバター</small> キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ まぐろ煮	赤魚金山寺味噌焼き 青菜ピーナツ和え 蓮根そぼろ ささみフライ(梅入り) くり豆 胡瓜の生姜漬け	豚すき煮 <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> 厚揚げといんげんの煮物 モロヘイヤの辛子和え 桜でんぶ
237kcal / 1.9g	257kcal / 1.9g	263kcal / 2.0g	225kcal / 2.4g	208kcal / 2.6g	212kcal / 2.1g	181kcal / 2.0g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
黄金カレイ煮付け 味ごぼう お豆と昆布の煮物 鶏肉と野菜のいなり巻 おぐらの胡麻和え 刻みたくあん	麻婆茄子 ツナの梅風味パスタ 薩摩揚げ 片口いわし浅炊き 塩えんどう豆	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 <small>厚揚げ玉子(関東風)</small> 鶏レバー煮 大根の漬物	若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 ラタトゥイユ 黒豆 高菜ちりめん	さば田楽味噌焼 花車かまぼこ さつま芋煮 豆腐の中華あん おぐらのおかか和え はりはり漬	豚肉と筍の旨煮 豆ひじき 鶏つくねの野菜あん かにかま入り玉子 あみ佃煮	カツオの煮付け 花形人参 ささげの胡麻和え とりごぼう <small>枝豆とコーンの洋風煮</small> 白菜漬け
191kcal / 1.9g	280kcal / 2.3g	258kcal / 1.8g	261kcal / 1.8g	292kcal / 1.0g	189kcal / 1.9g	188kcal / 1.6g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
豚肉と木耳の炒り卵 ジャーマンポテト 五目揚げ豆腐 ツナサラダ しば漬け	あじみりん焼き 味付いんげん ひじきの煮物 <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> 小豆煮 しょうがの甘辛煮	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ <small>厚揚げのきのこあんかけ</small> 鶏肉のクリーム煮 大豆ちりめん 野沢菜漬け	ホッケ塩焼 青菜ピーナツ和え 豆乳入りしっとり卵の花 出汁巻き玉子 <small>若布と干し海老の当座煮</small> 大根としその実の漬物	豚肉とがんもの含め煮 ジャンボ肉だんご <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	静岡県焼津産メカジキのトマト煮 ツイストマカロニ <small>野菜とウインナーの炒め物</small> たらこポテトサラダ ささげのお浸し 一口照り焼きチキン 刻みたくあん	メンチカツ コールスローサラダ 鶏肉の玉子とじ おぐらと湯葉のお浸し はりはり漬 フライソース
266kcal / 2.1g	171kcal / 1.2g	237kcal / 2.4g	210kcal / 2.5g	240kcal / 2.5g	263kcal / 2.3g	279kcal / 2.1g

【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

