

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5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>		あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け ミートソーススパゲティ カリフラワーとウインナーの煮物 しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し	麻婆豆腐 いんげん 牛肉のおろし煮 ひじきの煮物 広島菜漬け くり豆	ネギ塩豚ロース焼き キャベツとカニカマのサラダ 小松菜の和え物 ツナの梅風味パスタ 桜でんぶ 若布と干し海老の当座煮	カレイの唐揚げ 山菜とちくわの炊き合わせ とりごぼう ジャンボ肉だんご しそ昆布 わさび菜おひたし	牛焼肉 中華春雨 かぶの湯葉あんかけ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 胡瓜漬け 小魚の佃煮
	○○kcal / ○.○g	281kcal / 2.0g	292kcal / 2.7g	320kcal / 3.3g	332kcal / 3.0g	325kcal / 2.6g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
鶏肉ときのこのガーリックソテー いんげんの生姜醤油和え 五目揚げ豆腐 切干大根 畑のお肉しぐれ煮 うずら豆	豚肉の黒酢あん 青梗菜の青海苔入り煮浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 赤かぶ漬け 切昆布と油揚げのおかか煮	鶏肉のデミグラスソース さつまいもとリンゴの甘煮 焼きそば あみ佃煮 ささがききんぴらごぼう	ぶり照焼き 花形人参 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ささげのお浸し 大根の漬物 かにかま入り玉子	麻婆茄子 青菜ピーナツ和え ビッグエビのセシューマイ たらこポテトサラダ はりはり漬 小豆煮	鶏肉の柚子おろし 厚揚げのそぼろあん マカロニのクリーム煮 広島菜漬け 片口いわし浅炊き	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉の黒胡椒焼き さつま芋煮 おかか昆布 枝豆とコーンの洋風煮
344kcal / 2.6g	378kcal / 3.5g	320kcal / 2.7g	314kcal / 2.2g	295kcal / 2.7g	280kcal / 2.9g	350kcal / 1.7g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
豚キムチ おくらとひじきの和え物 茄子とピーマンの煮浸し いんげんのベーコン炒め 刻みたくあん モロヘイヤのお浸し	塩だれチキン マロニー中華風 スクランブルエッグ(チーズ) ほうれん草と人参の煮浸し くるみ味噌 かにかまサラダ	豚ロース生姜焼き チンゲン菜のお浸し なます コールスローサラダ ザーサイ炒め 大豆ちりめん	白身魚ひと口竜田 山菜とちくわの炊き合わせ ほうれん草と油揚げのお浸し 蓮根そぼろ 白菜漬け おくらのおかか和え 具入り甘酢あん(きのこ)	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ いんげんの生姜醤油和え スクランブルエッグ(人参) 大根の漬物 ささがききんぴらごぼう	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツ(付合せ) 蓮根練り胡麻ドレッシング 豆乳入りしっとり卵の花 やわらか茎わかめ モロヘイヤの辛子和え	海老天ぶら かぼちゃ天ぶら 高野豆腐の含め煮 ほうれん草コーンバター しょうがの甘辛煮 黒豆 天つゆ
320kcal / 3.3g	431kcal / 2.3g	292kcal / 2.6g	314kcal / 3.1g	371kcal / 3.4g	383kcal / 2.8g	292kcal / 2.4g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
さわら塩焼 ふきの含め煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 大根のそぼろあん 塩えんどう豆 おクラの胡麻和え	デミグラスソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 ジャーマンポテト 豆サラダ しば漬け ツナとほうれん草の和え物	メバル煮付け 味ごぼう かぶの湯葉あんかけ パンネのカレークリーム 刻みたくあん 野菜のマリネ	豚角煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し 出汁巻き玉子 ささげの胡麻和え 胡瓜の生姜漬け 若布と干し海老の当座煮	牛肉のオイスターソース コールスローサラダ 豆ひじき 畑のお肉しぐれ煮 チンゲン菜と人参のお浸し	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し 大葉入り豆腐団子 ポテトサラダ 野沢菜漬け くり豆	豚肉炙り焼き 山菜とちくわの炊き合わせ 茄子とピーマンの煮浸し ミートソーススパゲティ はりはり漬 ほうれん草のごま和え
315kcal / 1.9g	326kcal / 3.5g	286kcal / 2.4g	355kcal / 2.4g	340kcal / 2.3g	282kcal / 2.6g	297kcal / 3.3g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
鶏つくね焼き(金平入り) さつまいもとリンゴの甘煮 厚揚げのきのこあんかけ 広島菜漬け かにかまサラダ	さば塩焼き 人参煮 花野菜のポトフ パンプキンサラダ 高菜ちりめん 一口照り焼きチキン	春巻 チンジャオロース 厚焼き玉子(関東風) ひじきの煮物 まぐろ煮 おくらと湯葉のお浸し	鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 キャベツとヤングコーンの炒め物 マカロニと果物のサラダ 塩えんどう豆 わさび菜おひたし	ネギ塩豚ロース焼き いんげん かぶの湯葉あんかけ 小松菜の和え物 やわらか茎わかめ 小魚の佃煮		
296kcal / 3.4g	434kcal / 2.2g	366kcal / 2.4g	398kcal / 2.7g	288kcal / 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



※ 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	○○kcal / ○.○g	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 小松菜とツナの煮浸し 厚揚げのきのこあんかけ スクランブルエッグ(人参) カラフルピクルス 小豆煮	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 肉団子の中華スープ煮 ポテトサラダ まぐろ煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉のトマトソース カリフラワーの洋風煮 厚揚げといんげんの煮物 おかず豆 刻みたくあん おくらのおかか和え	豚角煮 チンゲン菜のお浸し キャベツとヤングコーンの炒め物 マカロニと卵のサラダ 高菜ちりめん 黒豆	メバル煮付け オクラのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草と人参の煮浸し 白菜漬け 一口照り焼きチキン
	420kcal / 2.7g	297kcal / 2.0g	290kcal / 2.9g	424kcal / 2.1g	292kcal / 2.3g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
和風おろしソースハンバーグ ツイストマカロニ 花野菜のポトフ ジャーマンポテト 野沢菜漬け ツナサラダ	さわら塩焼 華かまぼこ 出汁巻き玉子 大根のそぼろあん 胡瓜の生姜漬け 花斗六豆	ヒレカツ キャベツと人参の炒め 高野豆腐の含め煮 豆サラダ 昆布ちりめん モロヘイヤの辛子和え フライソース	豚肉炙り焼き ブロッコリーのお浸し ビーフン 湯葉入りチンゲン菜 やわらか茎わかめ 野菜のマリネ	さば煮付け 花車かまぼこ きのこ入金平牛蒡炒め ブロッコリーとコーンの和え物 しば漬け 鶏レバー煮	ミートオムレツ ほうれん草の干しえび和え 揚げ団子のオイスターソース 豆ひじき 豚肉のしぐれ煮 おくらと湯葉のお浸し トマトケチャップ	鶏肉のカレークリーム ペペロンチーノ キャベツのコンソメ煮 豆乳入りしっとり卵の花 大根とその実の漬物 わさび菜おひたし
314kcal / 3.3g	313kcal / 2.1g	362kcal / 2.7g	287kcal / 2.8g	411kcal / 2.9g	333kcal / 2.8g	412kcal / 2.9g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
あじみりん焼き ふきの含め煮 パンプキンサラダ カリフラワーとウィンナーの煮物 切り昆布煮 くり豆	ミルフィーユカツ キャベツと人参の炒め 小松菜とツナの煮浸し ささげの胡麻和え おかか佃煮 イカのマリネ フライソース	鶏つくね焼き(金平入り) ポテトとウィンナー ミートソーススパゲティ 畑のお肉しぐれ煮 若布と干し海老の当座煮	牛肉のオイスターソース ブロッコリーのカニカマあんかけ お豆と昆布の煮物 野沢菜漬け ささみの梅肉和え	麻婆豆腐 ほうれん草の干しえび和え 肉団子の中華スープ煮 厚揚げのきのこあんかけ 胡瓜漬け うずら豆	ぶり照焼き 華かまぼこ カリフラワーサラダ 焼きそば はりはり漬 枝豆とコーンの洋風煮	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し さつまいもの蜜がけ ひじきの煮物 広島菜漬け いんげんのピーナッツ和え
295kcal / 1.9g	285kcal / 2.7g	318kcal / 3.5g	341kcal / 2.7g	291kcal / 2.6g	389kcal / 2.0g	289kcal / 2.6g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
鶏肉ときのこのガーリックソテー ペペロンチーノ 茄子と挽肉の味噌炒め しゅうまい あみ佃煮 わさび菜おひたし	豚肉の黒酢あん いんげん 野菜とウィンナーの炒め物 かぼちゃの田舎煮 切り昆布煮 かにかま入り玉子	牛焼肉 おくらとひじきの和え物 小松菜とじゃこのお浸し 切干大根 白菜漬け 花斗六豆	白糸だらの照焼き 花形人参 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ゆず入り芋きんとん おかか昆布 モロヘイヤのお浸し	豚キムチ ザーサイ炒め 焼うどん ほうれん草と蒸し鶏の和え物 小魚の山椒風味 ブロッコリーと海老のサラダ	塩だれチキン キャベツ(付合せ) 厚揚げのそぼろあん 湯葉入りチンゲン菜 赤かぶ漬け ささがききんぴらごぼう	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 スクランブルエッグ(チーズ) 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) しそ昆布 おくらのおかか和え
344kcal / 2.7g	316kcal / 3.3g	303kcal / 2.5g	292kcal / 1.9g	376kcal / 3.1g	343kcal / 2.7g	281kcal / 1.9g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
ごちそうえびフライ 鶏肉の黒酢風味 ささげのお浸し 胡瓜漬け 小豆煮 タルタルソース	鶏肉のデミグラスソース ちんげん菜とちくわの胡麻和え マカロニのクリーム煮 刻みたくあん 枝豆とコーンの洋風煮	黄金カレー煮付け 花車かまぼこ 牛肉とインゲンのうま煮 たらこポテトサラダ あみ佃煮 ほうれん草白和え	麻婆茄子 チンゲン菜のお浸し ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ジャンボ肉だんご 大根の漬物 うずら豆	メバル煮付け オクラのお浸し さつまいもの蜜がけ おかず豆 しば漬け 合鴨スモーク		
357kcal / 2.8g	289kcal / 2.5g	285kcal / 2.3g	300kcal / 2.7g	365kcal / 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

