

※ 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>		白身魚のチーズパン粉焼き アスパラの炒め物、人参グラッセ コールスローサラダ 揚げれんこんの黒酢炒め 桃のコンポート	豚肉と野菜の生姜醤油 とりごぼう くり豆 ひじきの煮物 広島菜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース 豆腐の中華あん キャベツと人参の炒め ツナの梅風味パスタ 若布と干し海老の当座煮	さばの塩焼き <small>たけのこ、人参、小松菜のお浸し、ごぼう</small> 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	海老とピーマンの塩炒め さつま芋のバター風味 中華風パスタ チンゲン菜の和え物
	カリウム386mg / リン144mg 296kcal / 1.7g	カリウム434mg / リン98mg 284kcal / 1.6g	カリウム348mg / リン99mg 295kcal / 1.6g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
鶏竜田の照り焼き 切干大根 野菜とウインナーの炒め物 畑のお肉しぐれ煮	白身魚の野菜あんかけ ラタトゥイユ 切昆布と油揚げのおかか煮 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 赤かぶ漬け	アスパラと牛肉のオイスターソース ささがききんぴらごぼう 焼きそば 青菜ピーナッツ和え あみ佃煮	豚肉のバターしょうゆ キャベツのコンソメ煮 ペペロンチーノ かにかま入り玉子 大根の漬物	鶏肉と野菜の中華風味 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 たらこポテトサラダ はりはり漬	さわらの柚子あんかけ 人参、里芋、小松菜 カリフラワーのカレー風味ソテー 春雨の炒め物 ひじき煮	牛肉の欧風ソース 枝豆とコーンの洋風煮 さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 おかか昆布
カリウム456mg / リン122mg 301kcal / 1.9g	カリウム418mg / リン113mg 294kcal / 1.6g	カリウム286mg / リン98mg 303kcal / 1.8g	カリウム246mg / リン101mg 292kcal / 1.9g	カリウム451mg / リン97mg 307kcal / 1.7g	カリウム405mg / リン130mg 297kcal / 1.6g	カリウム489mg / リン120mg 314kcal / 1.3g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
豚肉とキャベツの炒め煮 モロヘイヤのお浸し いんげんのベーコン炒め メンチカツ 刻みたくあん フライソース	麻婆茄子 かにかまサラダ ほうれん草と人参の煮浸し れんこんの甘酢漬け くるみ味噌	豚肉の黒酢炒め 大豆ちりめん コールスローサラダ ザーサイ炒め	赤魚のトマト煮 蓮根そぼろ 厚揚げといんげんの煮物 おくらのおかか和え	アスパラと牛肉のオイスターソース 野菜と蒸し鶏のカレーソース スクランブルエッグ(人参) ささがききんぴらごぼう 大根の漬物	鶏竜田の照り焼き モロヘイヤの辛子和え 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 豆乳入りしっとり卵の花 やわらか茎わかめ	ビーフストロガノフ カリフラワーのマリネ キャベツと干し海老のスバゲティ アスパラとコーンのバター風味ソテー
カリウム305mg / リン101mg 331kcal / 1.9g	カリウム316mg / リン85mg 308kcal / 1.4g	カリウム357mg / リン115mg 297kcal / 1.3g	カリウム470mg / リン139mg 290kcal / 1.9g	カリウム309mg / リン116mg 315kcal / 1.5g	カリウム447mg / リン122mg 321kcal / 1.6g	カリウム445mg / リン124mg 306kcal / 1.9g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉と白菜の豆板醤炒め 大根のそぼろあん 鶏肉の黒酢風味 おくらの胡麻和え 塩えんどう豆	肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し	豚肉のバターしょうゆ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 パンネのカレークリーム 野菜のマリネ 刻みたくあん	ぶりの照り焼き 人参、大根、ごぼう、きぬさや いんげんのピーナッツ和え 里芋の味噌だれ 桃のカラフルコンポート	海老のオーロラソース 茄子と挽肉の味噌炒め 豆ひじき チンゲン菜と人参のお浸し 畑のお肉しぐれ煮	豚肉の辛みそ炒め くり豆 ポテトサラダ 野沢菜漬け	ホキの南蛮漬け風 ミートソーススパゲティ ささみフライ(梅入り) ほうれん草のごま和え はりはり漬
カリウム343mg / リン125mg 313kcal / 1.8g	カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g	カリウム311mg / リン108mg 290kcal / 1.6g	カリウム485mg / リン101mg 303kcal / 1.8g	カリウム354mg / リン111mg 305kcal / 1.7g	カリウム355mg / リン75mg 315kcal / 1.5g	カリウム371mg / リン115mg 340kcal / 1.7g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げだし ビーフソテー 切干大根	牛肉のすき煮 野菜とウインナーの炒め物 パンプキンサラダ 一口照り焼きチキン 高菜ちりめん	豚肉胡麻酢和え ひじきの煮物 鶏肉の玉子とじ おくらと湯葉のお浸し	ホキのクリーム煮 マカロニと果物のサラダ 肉入り野菜炒め 塩えんどう豆	牛肉の欧風ソース 鶏つくねの野菜あん 豚肉の黒胡椒焼き 小松菜の和え物 やわらか茎わかめ		
カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	カリウム379mg / リン137mg 332kcal / 1.8g	カリウム360mg / リン126mg 293kcal / 1.7g	カリウム304mg / リン111mg 311kcal / 1.6g	カリウム286mg / リン107mg 328kcal / 1.7g		

【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)
<p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表もお渡します!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p>		鶏肉の味噌煮 大根、人参、きぬさや かぼちゃの煮物 くずさりサラダ いんげんの胡麻和え	ホキの南蛮漬け風 茄子と挽肉の味噌炒め ポテトサラダ ほうれん草のごま和え まぐろ煮	かぼちゃコロッケ おかず豆 畑のお肉の旨煮 おくらのおかか和え 刻みたくあん	ロールキャベツ 人参、じゃが芋、ブロッコリー 長芋のわさび醤油がけ れんこんの胡麻マヨネーズ ニラと椎茸のソテー	白身魚のマヨネーズ炒め 一口照り焼きチキン ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ほうれん草と人参の煮浸し 白菜漬け
	カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	カリウム380mg / リン111mg 328kcal / 1.8g	カリウム462mg / リン116mg 288kcal / 1.3g	カリウム471mg / リン106mg 297kcal / 1.6g	カリウム333mg / リン113mg 301kcal / 1.5g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ツナサラダ ナポリタン ジャーマンポテト 野沢菜漬け	豚肉入り和風春雨 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 大根のそぼろあん 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	チキンのトマト煮 モロヘイヤの辛子和え ポテトとウインナー 豆サラダ 昆布ちりめん	牛肉すき焼き さつま芋のレモン煮 麻婆茄子 ほうれん草と人参の中華和え	豆腐ハンバーグ しめじ、きぬさや たけのこきんぴら コールスローサラダ さつま芋とりんごのシロップがけ	豚肉の塩だれ キャベツと人参の炒め物 れんこんの和風炒め コーンとツナのパスタ ほうれん草とぜんまいのナムル	南瓜と鶏肉の揚げ煮 豆乳入りしっとり卵の花 出汁巻き玉子 キャベツと人参の炒め 大根としその実の漬物
カリウム313mg / リン90mg 298kcal / 1.7g	カリウム346mg / リン118mg 291kcal / 1.8g	カリウム422mg / リン125mg 292kcal / 1.6g	カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	カリウム412mg / リン124mg 295kcal / 1.8g	カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g	カリウム330mg / リン121mg 319kcal / 1.9g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ホキの南蛮漬け風 くり豆 豆腐の中華あん 切り昆布煮	海老のオーロラソース ささげの胡麻和え 肉入り野菜炒め おかか佃煮	野菜と肉団子のクリーム煮 若布と干し海老の当座煮 ミートソーススパゲティ 畑のお肉しぐれ煮	豚ごぼう お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 野沢菜漬け	白身魚の野菜あんかけ チキンボールのトマトソース うずら豆 青菜ピーナツ和え 胡瓜漬け	豚肉と野菜の生姜醤油 ブロッコリーのカニカマあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 焼きそば はりはり漬	あじの甘酢漬け さつま芋のグラッセ 茄子の味噌だれがけ チンゲン菜の中華浸し
カリウム390mg / リン115mg 299kcal / 1.4g	カリウム342mg / リン124mg 287kcal / 1.5g	カリウム376mg / リン111mg 317kcal / 1.7g	カリウム327mg / リン122mg 289kcal / 1.8g	カリウム439mg / リン141mg 317kcal / 1.6g	カリウム356mg / リン92mg 285kcal / 1.7g	カリウム500mg / リン140mg 323kcal / 1.6g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
鶏肉のスイートチリソース 花野菜のポトフ しゅうまい わさび菜おひたし あみ佃煮	かぼちゃコロッケ かにかま入り玉子 高野豆腐と野菜の煮物 切り昆布煮	鶏肉と野菜の中華風味 ラタトゥイユ 切干大根 花斗六豆 白菜漬け	牛肉の玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え じゃが芋とブロッコリーの和風あん うずら豆	カレイのムニエル ペペロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	チキンのトマト煮 ささがききんぴらごぼう 厚揚げといんげんの煮物 湯葉入りチンゲン菜	チャブチエ 野菜と蒸し鶏のカレーソース おくらのおかか和え 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) しそ昆布
カリウム409mg / リン108mg 286kcal / 1.6g	カリウム323mg / リン130mg 296kcal / 1.6g	カリウム478mg / リン111mg 303kcal / 1.3g	カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム392mg / リン116mg 285kcal / 1.9g	カリウム434mg / リン122mg 325kcal / 1.9g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
炒り鶏 小豆煮 畑のお肉の旨煮 ささげのお浸し 胡瓜漬け	たらの唐揚げ野菜あんかけ さつま芋甘煮 マカロニサラダ 小松菜の中華和え	チキンボールケチャップ炒め さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草白和え 味付いんげん あみ佃煮	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのこソテー 柚子大根	鶏肉のおろしあん ほうれん草、人参 マッシュポテト くずさりサラダ カブラワとブロッコリーのコンソメ風味		
カリウム420mg / リン113mg 284kcal / 1.7g	カリウム477mg / リン143mg 304kcal / 1.6g	カリウム323mg / リン82mg 290kcal / 1.8g	カリウム461mg / リン128mg 300kcal / 1.5g	カリウム412mg / リン126mg 294kcal / 1.6g		

【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

