

※ 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	牛肉の甘辛焼き カリフラワーとウィンナーの煮物 厚揚げのそぼろあん チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	ぶり煮付け 人参煮 ひじきの煮物 とりごぼろ くり豆 広島菜漬け	若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め ツナの梅風味パスタ 豆腐の中華あん 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ	ホキ西京焼き 華かまぼこ ジャンボ肉だんご 高野豆腐と野菜の煮物 わさび菜おひたし しそ昆布	酢豚 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ブロッコリーのカニカマあんかけ 小魚の佃煮 胡瓜漬け
	195kcal / 2.5g	238kcal / 1.7g	232kcal / 2.3g	201kcal / 2.1g	160kcal / 2.1g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
あじみりん焼き オクラのお浸し 切干大根 野菜とウィンナーの炒め物 うずら豆 畑のお肉しぐれ煮	豚肉と木耳の炒り卵 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ラタトゥイユ 切昆布と油揚げのおかか煮 赤かぶ漬け	秋鮭塩焼き 青菜ピーナツ和え 焼きそば 鶏肉と野菜のいなり巻 ささがききんぴらごぼろ あみ佃煮	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し キャベツのコンソメ煮 かにかま入り玉子 大根の漬物	カツオの煮付け 人参煮 たらこポテトサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 はりはり漬	牛ごぼろ マカロニのクリーム煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え 片口いわし浅炊き 広島菜漬け	白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 おかか昆布
194kcal / 1.6g	227kcal / 1.9g	205kcal / 2.0g	208kcal / 2.6g	202kcal / 1.9g	230kcal / 2.4g	170kcal / 1.3g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
メンチカツ いんげんのベーコン炒め 鶏肉のクリーム煮 モロヘイヤのお浸し 刻みたくあん フライソース	赤魚塩焼き れんごんの甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 かにかまサラダ くるみ味噌	豚ロース焼きの生姜風味 コールスローサラダ 厚焼き玉子(関東風) 大豆ちりめん ザーサイ炒め	さば田楽味噌焼 花形人参 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 白菜漬け	肉じゃが スクランブルエッグ(人参) 野菜と蒸し鶏のカレーソース ささがききんぴらごぼろ 大根の漬物	にしんのみぞれ煮 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め モロヘイヤの辛子和え やわらか茎わかめ	チキンミートローフ ほうれん草コーンバター ポテトとウィンナー 黒豆 しょうがの甘辛煮 トッピングソース(トマト)
276kcal / 2.2g	199kcal / 1.9g	252kcal / 2.0g	251kcal / 1.5g	219kcal / 1.8g	223kcal / 2.1g	220kcal / 2.1g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
黄金カレイ煮付け 味付いんげん 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	牛肉アスパラのオイスターソース 豆サラダ さつま揚げと野菜の煮物 ツナとほうれん草の和え物 しば漬け	えびカツ ペネのカレークリーム 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 野菜のマリネ 刻みたくあん フライソース	豚肉のみぞれがけ ささげの胡麻和え がんもと野菜の含め煮 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け	ながめぼろ白醤油風味焼き れんごんの甘酢漬け 豆ひじき 茄子と挽肉の味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し 畑のお肉しぐれ煮	鶏の照り焼き ポテトサラダ キャベツのコンソメ煮 くり豆 野沢菜漬け	あじ西京焼き 花形人参 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
162kcal / 1.9g	186kcal / 2.3g	253kcal / 1.9g	176kcal / 2.6g	178kcal / 1.3g	263kcal / 1.8g	247kcal / 2.2g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
牛肉と玉ねぎのすき煮 厚揚げのきのこあんかけ 出汁巻き玉子 かにかまサラダ 広島菜漬け	いかフライ パンプキンサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 一口照り焼きチキン 高菜ちりめん フライソース	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め ひじきの煮物 鶏肉の玉子とじ おくらと湯菜のお浸し まぐろ煮	いわし紀州煮 味ごぼろ マカロニと果物のサラダ 肉入り野菜炒め わさび菜おひたし 塩えんどう豆	豚肉の黒胡椒焼き 小松菜の和え物 鶏つくねの野菜あん 小魚の佃煮 やわらか茎わかめ		
290kcal / 2.2g	284kcal / 1.9g	227kcal / 2.5g	202kcal / 1.7g	277kcal / 2.2g		

【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	〇〇kcal / 〇.〇g	八宝菜 スクランブルエッグ(人参) 大葉入り豆腐団子 小豆煮 カラフルピクルス	豚肉と筍の旨煮 ポテトサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え まぐろ煮	にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し 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	厚揚げとそぼろの彩り炒め マカロニと卵のサラダ 鶏肉の黒酢風味 黒豆 高菜ちりめん	メバル煮付け 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 一口照り焼きチキン 白菜漬け
	247kcal / 1.8g	211kcal / 2.1g	188kcal / 1.9g	285kcal / 2.0g	176kcal / 1.4g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
金平入り鶏つくね ナポリタン ジャーマンポテト さつま揚げと野菜の煮物 ツナサラダ 野沢菜漬け	さば味噌煮 花形人参 大根のそぼろあん 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	鶏肉のチーズクリームソース 豆サラダ ポテトとウインナー モロヘイヤの辛子和え 昆布ちりめん	カレイの唐揚げ 湯葉入りチンゲン菜 野菜と蒸し鶏のカレーソース 野菜のマリネ やわらか茎わかめ	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め ブロッコリーとコーンの和え物 がんもと野菜の含め煮 鶏レバー煮 しば漬け	エビチリソース 豆ひじき 鶏つくねの野菜あん おくらと湯葉のお浸し 豚肉のしぐれ煮	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 豆乳入りしっとり卵の花 出汁巻き玉子 わさび菜おひたし 大根としその実の漬物
216kcal / 2.3g	239kcal / 1.8g	227kcal / 1.8g	185kcal / 1.5g	193kcal / 2.9g	206kcal / 1.9g	240kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
さわら西京焼き 花車かまぼこ カリフラワーとウインナーの煮物 豆腐の中華あん くり豆 切り昆布煮	麻婆茄子 ささげの胡麻和え 肉入り野菜炒め イカのマリネ おかか佃煮	サーモンバーグ ブロッコリーのお浸し ミートソーススパゲティ とりごぼう 若布と干し海老の当座煮 畑のお肉しぐれ煮	ハッシュビーフ お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 ささみの梅肉和え 野沢菜漬け	あじ塩焼き 青菜ピーナツ和え 厚揚げのきのこあんかけ チキンボールのトマトソース うずら豆 胡瓜漬け	鶏ささみチーズカツ 焼きそば 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 はりはり漬 フライソース	いわしかつお節煮 味ごぼう ひじきの煮物 キャベツのコンソメ煮 いんげんのピーナツ和え 広島菜漬け
214kcal / 1.4g	209kcal / 1.6g	254kcal / 2.4g	191kcal / 2.1g	210kcal / 2.1g	247kcal / 2.1g	159kcal / 2.0g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
回鍋肉 しゅうまい 花野菜のポトフ わさび菜おひたし あみ佃煮	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し かぼちゃの田舎煮 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 切り昆布煮	鶏肉ねぎ塩ダレ 切干大根 ラタトゥイユ 花斗六豆 白菜漬け	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し ゆず入り芋きんとん 五目揚げ豆腐 モロヘイヤのお浸し おかか昆布	黒毛和牛と里豚の合挽ハンバーグ デミグラスソース ペペロンチーノ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ブロッコリーと海老のサラダ ポテトとウインナー・カラフルピクルス 小魚の山椒風味	さば塩焼 華かまぼこ 湯葉入りチンゲン菜 厚揚げといんげんの煮物 ささがききんぴらごぼう 赤かぶ漬け	豚肉とがんもの含め煮 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 野菜と蒸し鶏のカレーソース おくらのおかか和え しそ昆布
216kcal / 1.7g	224kcal / 1.5g	224kcal / 1.7g	224kcal / 1.8g	327kcal / 2.5g	234kcal / 2.0g	177kcal / 2.1g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
ホッケみりん焼き 青菜ピーナツ和え ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 小豆煮 胡瓜漬け	鶏肉のトマト煮 マカロニのクリーム煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 刻みたくあん	赤魚金山寺味噌焼き 味付いんげん たらこポテトサラダ さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草白和え あみ佃煮	ふんわりカニ玉 ジャンボ肉だんご 鶏肉のクリーム煮 うずら豆 大根の漬物	日本そば・めんつゆ 海老天ぶら いなり寿司 おかず豆 合鴨スモーク 解凍スープ さつまいもの蜜かけ		
157kcal / 1.9g	296kcal / 2.0g	175kcal / 2.0g	281kcal / 2.7g	258kcal / 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

