

31日(日)	※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)	
鶏肉ときのこのガーリックステーキ カラフルピクルス スクランブルエッグ(人参) ささげのお浸し 胡瓜の生姜漬け ツナとほうれん草の和え物	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					
291kcal / 2.9g						
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	ヒレカツ ペペロンチーノ 若竹煮 いんげんのベーコン炒め 野沢菜漬け ツナサラダ フライソース	豚肉の黒酢あん ザーサイ炒め 焼ギョーザ かぼちゃの田舎煮 大根としその実の漬物 モロヘイヤのお浸し	牛焼肉 キャベツ(付合せ) いんげんの生姜醤油和え ブロッコリーとコーンの和え物 胡瓜漬け くり豆	鶏肉のデミグラスソース キャベツとヤングコーンの炒め物 ジャーマンポテト おかか昆布 かにかま入り玉子	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 五目揚げ豆腐 ささげのお浸し しば漬け 大豆ちりめん	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツと人参の炒め ちんげん菜とちくわの胡麻和え カリフラワーとリンナーの煮物 大根の漬物 うずら豆
	323kcal / 2.5g	352kcal / 3.5g	287kcal / 2.6g	284kcal / 3.1g	287kcal / 2.2g	365kcal / 2.5g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ミルフィーユカツ ほうれん草コーンバター 茄子とピーマンの煮浸し マカロニと卵のサラダ 赤かぶ漬け 若布と干し海老の当座煮 フライソース	さば煮付け 華かまぼこ 鶏肉の黒酢風味 ひじきの煮物 しょうがの甘辛煮 ほうれん草白和え	鶏肉のカレークリーム 青菜ピーナッツ和え たらこポテトサラダ ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮 野菜のマリネ	豚キムチ ブロッコリーのお浸し 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と人参の煮浸し はりはり漬 小豆煮	あじみりん焼き 花形人参 茄子と挽肉の味噌炒め 枝豆と魚卵身団子(豆乳入り) カラフルピクルス 鶏レバー煮	豚角煮 チンゲン菜のお浸し さつま芋煮 切干大根 畑のお肉しぐれ煮 おぐらの胡麻和え	ミートオムレツ カリフラワーの洋風煮 肉団子の中華スープ煮 蓮根そぼろ 広島菜漬け ささみの梅肉和え トマトケチャップ
328kcal / 3.4g	437kcal / 2.3g	435kcal / 2.8g	361kcal / 2.8g	315kcal / 2.1g	392kcal / 1.7g	286kcal / 2.9g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
さわら塩焼 オクラのお浸し パンネのカレークリーム 湯葉入りチンゲン菜 大根としその実の漬物 花斗六豆	鶏肉の柚子おろし 蓮根練り胡麻ドレッシング しゅうまい 白菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮	豚ロース生姜焼き ブロッコリーのお浸し 出汁巻き玉子 大根のそぼろあん 赤かぶ漬け いんげんのピーナッツ和え	こだわりもも唐揚げ いかフライ 青梗菜の青海苔入り煮浸し 豆乳入りしっとり卵の花 あみ佃煮 おぐらと湯葉のお浸し フライソース	麻婆豆腐 きのこ入金平牛蒡炒め 揚げ団子のオイスターソース ささげの胡麻和え 胡瓜漬け 野菜のマリネ	さば塩焼き 人参煮 キャベツとヤングコーンの炒め物 お豆と昆布の煮物 刻みたくあん モロヘイヤの辛子和え	塩だれチキン いんげんの生姜醤油和え ブロッコリーのカニカマあんかけ マカロニのクリーム煮 桜でんぶ 若布と干し海老の当座煮
320kcal / 2.2g	288kcal / 2.4g	296kcal / 2.7g	418kcal / 2.4g	290kcal / 2.8g	413kcal / 2.5g	340kcal / 2.8g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
豚肉炙り焼き チンゲン菜のお浸し 高野豆腐の含め煮 コールスローサラダ おかか佃煮 にしん酢漬け	黄金カレイ煮付け 花車かまぼこ マカロニと果物のサラダ 厚揚げのきのこあんかけ 野沢菜漬け 黒豆	牛肉のオイスターソース キャベツのコンソメ煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 しば漬け 小魚の佃煮	鶏肉のトマトソース いんげん 冬瓜とひき肉の煮物 豆ひじき 白菜漬け チンゲン菜と人参のお浸し	ごちそうえびフライ 花野菜のポトフ 焼きそば ザーサイ炒め 枝豆とコーンの洋風煮 タルタルソース	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 小松菜の和え物 しそ昆布 五目厚焼き玉子	メバル煮付け オクラのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め ひじきの煮物 あみ佃煮 ささがきまきびらごぼう
300kcal / 3.3g	290kcal / 2.1g	293kcal / 2.5g	296kcal / 3.1g	350kcal / 2.6g	332kcal / 3.0g	290kcal / 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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006



2021年1月



健康ボリューム食  
夕食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
あじみりん焼き 華かまぼこ 筑前煮 蓮根そぼろ 高菜ちりめん 黒豆		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				
286kcal / 1.8g		○○kcal / ○.○g				
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	さわら塩焼 花車かまぼこ 茄子と挽肉の味噌炒め 切干大根 胡瓜の生姜漬け チンゲン菜と人参のお浸し	ミートオムレツ ほうれん草と油揚げのお浸し 豚肉のみぞれがけ 蓮根そぼろ 昆布ちりめん おぐらの胡麻和え トマトケチャップ	あじみりん焼き 花形人参 パンネのカレークリーム さつま芋煮 あみ佃煮 野菜のマリネ	豚肉炙り焼き おぐらとひじきの和え物 小松菜とツナの煮浸し 豆サラダ 広島菜漬け ささがききんぴらごぼう	牛肉のオイスターソース ミートソースパゲティ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え やわらか茎わかめ わさび菜おひたし	黄金カレイ煮付け 人参煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 小松菜の和え物 白菜漬け かにかまサラダ
	314kcal / 2.6g	282kcal / 2.9g	282kcal / 1.3g	283kcal / 3.5g	359kcal / 2.4g	300kcal / 2.6g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
塩だれチキン いんげん さつまいもとリンゴの甘煮 お豆と昆布の煮物 刻みたくあん おぐらと湯葉のお浸し	麻婆豆腐 浸し豆 ブロックリーのカニカマあんかけ コールスローサラダ 高菜ちりめん 合鴨スモーク	白身魚ひと口竜田 山菜とちくわの炊き合わせ キャベツのコンソメ煮 ささげの胡麻和え 胡瓜漬け 黒豆 具入り甘酢あん(きのこ)	鶏つくね焼き(金平入り) スクランブルエッグ(チーズ) マカロニのクリーム煮 桜でんぶ モロヘイヤの辛子和え	牛焼肉 いんげんの生姜醤油和え かぶの湯葉あんかけ パンプキンサラダ しば漬け 切昆布と油揚げのおかか煮	白菜だらの照焼き 花車かまぼこ 豚肉の黒胡椒焼き ブロックリーとコーンの和え物 まぐろ煮 くり豆	鶏肉ときのこのガーリックソテー いんげん ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 豆ひじき 胡瓜の生姜漬け わさび菜おひたし
385kcal / 2.3g	300kcal / 2.6g	363kcal / 2.6g	354kcal / 3.4g	395kcal / 3.0g	296kcal / 2.1g	284kcal / 2.7g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
豚肉の黒酢あん ほうれん草の干しえび和え キャベツとカニカマのサラダ スクランブルエッグ(人参) 野沢菜漬け ささがききんぴらごぼう	ぶり照焼き 華かまぼこ 小松菜とじゃこのお浸し 焼きそば 豚肉のしぐれ煮 おぐらのおかか和え	トマトソースハンバーグ キャベツと人参の炒め ポテトサラダ おかず豆 しそ昆布 ツナとほうれん草の和え物	メバル煮付け ふきの含め煮 ビーフン ひじきの煮物 ザーサイ炒め かにかま入り玉子	鶏肉のデミグラスソース さつまいもとリンゴの甘煮 カリフラワーとウインナーの煮物 やわらか茎わかめ 大豆ちりめん	海老天がら かぼちゃ天がら ほうれん草と油揚げのお浸し ミートソースパゲティ 広島菜漬け 一口照り焼きチキン 天つゆ	スケソウダラ煮付け 味ごぼう スクランブルエッグ(チーズ) 小松菜の和え物 はりはり漬 うずら豆
377kcal / 3.5g	350kcal / 2.3g	327kcal / 3.4g	294kcal / 2.6g	288kcal / 2.2g	291kcal / 2.0g	280kcal / 2.1g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 茄子とピーマンの煮浸し いんげんのベーコン炒め 切り昆布煮 ほうれん草白和え	豚キムチ ニラ入り玉子 山菜とちくわの炊き合わせ たらこポテトサラダ 塩えんどう豆 モロヘイヤのお浸し	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 豚肉とインゲンの塩だれ炒め しゅうまい 大根の漬物 小豆煮	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツ(付合せ) 小松菜とツナの煮浸し 切干大根 昆布ちりめん おぐらのおかか和え	さわら塩焼 花形人参 厚揚げのそぼろあん 豆乳入りしっとり卵の花 赤かぶ漬け ほうれん草のごま和え	デミグラスソースハンバーグ ブロックリーのお浸し さつま芋煮 豆サラダ 胡瓜漬け 若布と干し海老の当座煮	豚角煮 湯葉入りチンゲン菜 キャベツとカニカマのサラダ ツナの梅風味パスタ 刻みたくあん 片口いわし浅炊き
393kcal / 2.8g	343kcal / 3.1g	363kcal / 1.5g	309kcal / 3.1g	316kcal / 2.4g	336kcal / 3.1g	413kcal / 2.6g

【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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006

