

2021年1月



普通食
昼食

31日(日)			※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
さば味噌煮 花形人参 ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 ツナとほうれん草の和え物 胡瓜の生姜漬け			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			X	
217kcal / 2.1g			○○kcal / ○.○g				
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	
X	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン いんげんのベーコン炒め 花野菜のポトフ ツナサラダ 野沢菜漬け	さば煮付け 人参煮 かぼちゃの田舎煮 とりごぼう モロヘイヤのお浸し 大根としその実の漬物	大葉香るささみカツ ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ くり豆 胡瓜漬け フライソース	マスのちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 おかか昆布	豚すき煮 ささげのお浸し チキンボールのトマトソース 大豆ちりめん しば漬け	にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉のクリーム煮 うずら豆 大根の漬物	
	202kcal / 2.3g	261kcal / 1.7g	283kcal / 1.7g	219kcal / 2.1g	207kcal / 2.4g	209kcal / 1.9g	
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し マカロニと卵のサラダ 厚揚げといんげんの煮物 若布と干し海老の当座煮 赤かぶ漬け	ホッケ塩焼 れんこんの甘酢漬け ひじきの煮物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ほうれん草白和え しょうがの甘辛煮	若鶏の味噌焼き ツナの梅風味パスタ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 野菜のマリネ 切り昆布煮	白糸だら煮付 オクラのお浸し ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子(関東風) 小豆煮 はりはり漬	厚揚げとそぼろの彩り炒め 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) キャベツのコンソメ煮 鶏レバー煮 カラフルピクルス	えびフライ 切干大根 豆腐の中華あん おくらの胡麻和え 畑のお肉しぐれ煮 タルタルソース	豚肉のトマトソース 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 ささみの梅肉和え 広島菜漬け	
225kcal / 2.6g	187kcal / 2.0g	236kcal / 2.4g	187kcal / 1.5g	194kcal / 2.0g	251kcal / 1.7g	179kcal / 2.5g	
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
メバル煮付け 味付いんげん 湯葉入りチンゲン菜 鶏肉と野菜のいなり巻 花斗六豆 大根としその実の漬物	回鍋肉 しゅうまい 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 白菜漬け	さわら塩焼 チンゲン菜のお浸し 大根のそぼろあん 五目揚げ豆腐 いんげんのピーナッツ和え 赤かぶ漬け	鶏肉と野菜のカレーソース 豆乳入りしっとり卵の花 ポテトとウインナー おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮	カレイの唐揚げ ささげの胡麻和え さつま揚げと野菜の煮物 野菜のマリネ 胡瓜漬け	金平入り鶏つくね キャベツと人参の炒め お豆と昆布の煮物 花野菜のポトフ モロヘイヤの辛子和え 刻みたくあん	ふんわりカニ玉 マカロニのクリーム煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ	
174kcal / 1.8g	229kcal / 1.8g	251kcal / 1.8g	274kcal / 1.7g	180kcal / 1.8g	200kcal / 2.0g	189kcal / 2.7g	
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
豚肉とがんもの含め煮 コールスローサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め にしん酢漬け おかか佃煮	ぶり大根 厚揚げのきのこあんかけ あおさ入り玉子焼き 黒豆 野沢菜漬け	ハッシュドビーフ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜とウインナーの炒め物 小魚の佃煮 しば漬け	サーモンバーグ ナポリタン 豆ひじき 鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け	鶏肉と野菜の甘酢あん 焼きそば 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンの洋風煮 ザーサイ炒め	あじ塩焼き 花車かまぼこ 小松菜の和え物 ラタトゥイユ 五目厚焼き玉子 しそ昆布	鶏ささみチーズカツ ひじきの煮物 肉入り野菜炒め ささがきみんぴらごぼう あみ佃煮 フライソース	
217kcal / 1.9g	261kcal / 1.8g	161kcal / 2.2g	229kcal / 2.1g	301kcal / 2.3g	178kcal / 2.4g	220kcal / 2.0g	

【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



普通食
夕食

31日(日)		※ 栄養価表示			1日(金)	2日(土)
ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め 蓮根そぼろ ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 高菜ちりめん		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				
245kcal / 2.3g		○○kcal / ○.○g				
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	銀ひらす照焼き 華かまぼこ 切干大根 <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し</small> 胡瓜の生姜漬	牛肉のおろし煮 蓮根そぼろ あおさ入り玉子焼き★ おぐらの胡麻和え 昆布ちりめん	メバル塩焼き 味付いんげん さつま芋煮 <small>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</small> 野菜のマリネ あみ佃煮	鶏つくね キャベツと人参の炒め 豆サラダ さつま揚げと野菜の煮物 ささがききんぴらごぼろ 広島菜漬	カツオの煮付け 花形人参 <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 わさび菜おひたし やわらか荳わかめ	若鶏から揚げ ペペロンチーノ 小松菜の和え物 出汁巻き玉子 かにかまサラダ 白菜漬
	177kcal / 1.9g	280kcal / 2.1g	175kcal / 1.2g	234kcal / 2.1g	199kcal / 1.7g	258kcal / 2.4g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ホキ西京焼き 味ごぼろ お豆と昆布の煮物 肉入り野菜炒め おぐらと湯菜のお浸し 刻みたかあん	プレーンオムレツ コールスローサラダ ポテトとウインナー 合鴨スモーク 高菜ちりめん ミートソース	ぶり照焼 花車かまぼこ ささげの胡麻和え <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> 黒豆 胡瓜漬	酢豚 マカロニのクリーム煮 大葉入り豆腐団子 モロヘイヤの辛子和え 桜でんぶ	赤魚塩焼き 青菜ピーナツ和え パンプキンサラダ ラタトゥイユ <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small> しば漬	<small>牛肉アスパラのオイスターソース</small> ブロッコリーとコーンの和え物 とりごぼろ くり豆 まぐろ煮	さばのハンバーグ 豆ひじき <small>野菜とウインナーの炒め物</small> わさび菜おひたし 胡瓜の生姜漬 おろしあん
160kcal / 1.6g	266kcal / 2.1g	246kcal / 1.4g	237kcal / 2.1g	197kcal / 2.1g	197kcal / 1.8g	182kcal / 2.2g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
若鶏の塩焼き ナポリタン <small>スクランブルエッグ(人参) 厚揚げのそぼろあん</small> ささがききんぴらごぼろ 野沢菜漬	あじフライ 焼きそば <small>がんもと野菜の含め煮</small> おぐらのおかか和え 豚肉のしぐれ煮 フライソース	チキンミートローフ おかず豆 肉入り野菜炒め <small>ツナとほうれん草の和え物</small> しそ昆布 トッピングソース(トマト)	にしんのみぞれ煮 人参煮 ひじきの煮物 畑のお肉の旨煮 かにかま入り玉子 ザーサイ炒め	豚ロース焼きの生姜風味 カリフラワーとウインナーの煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ 大豆ちりめん やわらか荳わかめ	いわし紀州煮 オクラのお浸し ミートソーススパゲティ 厚焼き玉子(関東風) 一口照り焼きチキン 広島菜漬	銀だら西京焼き 花形人参 筑前煮 小松菜の和え物 かぼちゃの田舎煮 うずら豆・はりはり漬
250kcal / 1.6g	231kcal / 2.0g	204kcal / 2.2g	181kcal / 2.0g	184kcal / 2.3g	268kcal / 1.8g	279kcal / 1.9g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
えびカツ いんげんのベーコン炒め チキンボールのトマトソース ほうれん草白和え 切り昆布煮 フライソース	麻婆豆腐 たらこポテトサラダ 鶏肉の黒酢風味 モロヘイヤのお浸し 塩えんどう豆	<small>ながめばる白醤油風味焼き</small> れんこんの甘酢漬 しゅうまい <small>高野豆腐と野菜の煮物</small> 小豆煮 大根の漬物	肉じゃが 切干大根 ささみフライ(梅入り) おぐらのおかか和え 昆布ちりめん	さわら西京焼き 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉の玉子とじ ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬	豚肉のみぞれがけ 豆サラダ ポテトとウインナー 若布と干し海老の当座煮 胡瓜漬	八宝菜 ツナの梅風味パスタ 厚揚げといんげんの煮物 片口いわし浅炊き 刻みたかあん
277kcal / 2.1g	196kcal / 2.1g	198kcal / 1.3g	214kcal / 2.1g	234kcal / 1.9g	217kcal / 2.4g	185kcal / 2.4g

【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

