

2021年4月



普通食
昼食

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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 ○○kcal / ○.○g				ホッケ塩焼 チンゲン菜のお浸し 蓮根そぼろ かつま揚げと野菜の煮物 黒豆 やわらか茎わかめ	豚肉のみぞれがけ お豆と昆布の煮物 野菜と蒸し鶏のカレーソース ごぼうサラダ 広島菜漬け	八宝菜 ミートソーススパゲティ 厚焼き玉子(関東風) 花斗六豆 胡瓜漬け
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
厚揚げとそぼろの彩り炒め しゅうまい 鶏肉の黒酢風味 わさび菜おひたし 刻みたくあん	さば煮付け 人参煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナツ和え はりはり漬	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 うずら豆 白菜漬け	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ふきと油揚げの田舎煮 鶏肉の玉子とじ モロヘイヤの辛子和え おかが昆布	鶏の照り焼き ちくわの炒り煮 野菜とウインナーの炒め物 にしん酢漬け あみ佃煮	いかフライ 焼きそば ラタトゥイユ ツナとほうれん草の和え物 塩えんどう豆 フライソース	豚肉とがんもの含め煮 筍土佐煮 キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅炊き 赤かぶ漬け
242kcal / 2.2g	249kcal / 1.3g	244kcal / 2.6g	162kcal / 1.5g	254kcal / 2.1g	269kcal / 1.8g	156kcal / 2.1g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ホキ西京焼き 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と野菜のいなり巻 黒豆 胡瓜の生姜漬け	回鍋肉 そら豆フライ 鶏肉のクリーム煮 若布と干し海老の当座煮 大根の漬物	あじみりん焼き 花車かまぼこ ひじきの煮物 出汁巻き玉子 野菜のマリネ 広島菜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース ほうれん草コーンバター 高野豆腐と野菜の煮物 おくらの胡麻和え 大根としその実の漬物	白糸だら煮付 花形人参 ゆず入り芋きんとん 豆腐の中華あん かにかまサラダ はりはり漬	金平入り鶏つくね キャベツと人参の炒め ささげの胡麻和え がんもと野菜の含め煮 小豆煮 切り昆布煮	カレイの唐揚げ 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 おくらと湯菜のお浸し しば漬け
155kcal / 1.4g	252kcal / 1.9g	176kcal / 1.5g	228kcal / 2.4g	184kcal / 1.5g	218kcal / 2.1g	192kcal / 2.0g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
牛肉の柳川風 ポテトサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン やわらか茎わかめ	ぶり大根 豆ひじき 白菜と青菜のそぼろあんかけ ツナサラダ 胡瓜の生姜漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ 豆乳入りしっとり卵の花 ポテトとウインナー チンゲン菜と人参のお浸し まぐろ煮	銀ひらす照焼き 華かまぼこ 大根のそぼろあん 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 野菜のマリネ しそ昆布	豚ヒレかつ ツナの梅風味パスタ 花野菜のポトフ おくらのおかが和え 刻みたくあん フライソース	にしんのみぞれ煮 菜の花のおひたし 豆サラダ とりごぼう かにかま入り玉子 胡瓜漬け	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 鶏肉のクリーム煮 モロヘイヤのお浸し カラフルピクルス
301kcal / 1.7g	210kcal / 2.4g	252kcal / 1.8g	150kcal / 1.7g	260kcal / 2.0g	226kcal / 2.4g	224kcal / 2.3g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
いわしかつお節煮 花形人参 蓮根そぼろ 五目揚げ豆腐 小豆煮 白菜漬け	炭火焼き鳥 切干大根 あおさ入り玉子焼き かにかまサラダ しば漬け	メバル煮付け 味ごぼう かぼちゃの田舎煮 厚揚げといんげんの煮物 ほうれん草のごま和え おかが佃煮	肉じゃが ささげのお浸し 大葉入り豆腐団子 うずら豆 赤かぶ漬け	さば味噌煮 人参煮 菜の花の辛子和え 鶏肉の玉子とじ 大豆ちりめん 大根としその実の漬物	鶏ささみチーズカツ ひじきの煮物 肉入り野菜炒め いんげんのピーナツ和え しょうがの甘辛煮 フライソース	
259kcal / 1.8g	244kcal / 2.1g	159kcal / 1.6g	223kcal / 2.1g	250kcal / 2.1g	222kcal / 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4月



普通食
夕食

※ 栄養価表示				1日(木)	2日(金)	3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>				チキンミートローフ 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 かにかま入り玉子 桜でんぶ トッピングソース (トマト)	さわら西京焼き 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ 若布と干し海老の当座煮 赤かぶ漬け	ハッシュドビーフ たらこポテトサラダ 花野菜のポトフ 合鴨スモーク しそ昆布
○○kcal / ○.○g				190kcal / 2.2g	196kcal / 2.2g	238kcal / 2.3g
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
あじフライ 菜の花の辛子和え 鶏肉のクリーム煮 野菜のマリネ おかか佃煮 フライソース	やわらかチキンの甘酢だれ ひじきの煮物 豆腐の中華あん 大豆ちりめん しば漬け タルタルソース	ぶり照焼 華かまぼこ ささげの胡麻和え とりごぼう おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め おかず豆 フロッキーのカニカマあんかけ ほうれん草白和え しょうがの甘辛煮	黄金カレー煮付け 花形人参 ジャンボ肉だんご 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ささがきさびらごぼう 切り昆布煮	牛肉アスパラのオイスターソース コールスローサラダ あおさ入り玉子焼き 鶏レバー煮 カラフルピクルス	メバル塩焼き 青菜ピーナツ和え かぼちゃの田舎煮 さつま揚げと野菜の煮物 小豆煮 やわらか荳わかめ
205kcal / 1.5g	252kcal / 2.0g	229kcal / 1.8g	222kcal / 2.1g	213kcal / 2.0g	215kcal / 1.8g	164kcal / 1.5g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ス克蘭ブルエッグ (人参) 花野菜のポトフ モロヘイヤのお浸し 昆布ちりめん	にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し ハムマカロニサラダ 厚揚げといんげんの煮物 おくらのおかか和え 畑のお肉しぐれ煮	豚ロース焼きの生姜風味 切干大根 大葉入り豆腐団子 わさび菜おひたし 胡瓜漬け	えびカツ 蓮根そぼろ 肉入り野菜炒め うずら豆 高菜ちりめん フライソース	牛肉のおろし煮 豆サラダ 茄子の味噌煮 五目厚焼き玉子 白菜漬け	いわし紀州煮 人参煮 ミートソースパゲティ ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) モロヘイヤの辛子和え 刻みたくあん	若鶏の味噌焼き 干し海老入り卵の花 ラタトゥイユ いんげんのピーナツ和え おかか昆布
242kcal / 2.3g	190kcal / 2.1g	218kcal / 2.5g	264kcal / 1.8g	285kcal / 2.3g	225kcal / 1.6g	256kcal / 2.1g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
赤魚塩焼き れんこんの甘酢漬け 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 大根の漬物	豚肉のトマトソース 焼きそば 厚焼き玉子 (関東風) ほうれん草のごま和え 鮭フレーク	さばのハンバーグ ペペロンチーノ 菜の花の辛子和え 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 枝豆とコーンの洋風煮 赤かぶ漬け おろしあん	ふんわりカニ玉 しゅうまい 蒸し鶏の胡麻だれ和え 小魚の佃煮 ザーサイ炒め	あじ西京焼き 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し チキンボールのトマトソース 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ジャーマンポテト 高野豆腐と野菜の煮物 わさび菜おひたし はりはり漬	白糸だらの照焼き 人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 出汁巻き玉子 黒豆 広島菜漬け
166kcal / 1.8g	244kcal / 2.2g	215kcal / 2.5g	242kcal / 2.4g	187kcal / 2.1g	184kcal / 1.6g	200kcal / 1.6g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
豚肉の黒胡椒焼き お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 おくらの胡麻和え あみ佃煮	車海老の天ぷら・きす天ぷら さつま芋天ぷら・天つゆ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 筍土佐煮 一口照り焼きチキン くるみ味噌	麻婆豆腐 マカロニと卵のサラダ フロッキーのカニカマあんかけ ささみの梅肉和え 切り昆布煮	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し ポークビーンズ さつま揚げと野菜の煮物 ごぼうサラダ 畑のお肉しぐれ煮	豚肉と筍の旨煮 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) 白菜と青菜のそぼろあんかけ 野菜のマリネ おかか昆布	ホッケみりん焼き 花車かまぼこ ほうれん草と油揚げのお浸し 野菜と蒸し鶏のカレーソース 花斗六豆 やわらか荳わかめ	
303kcal / 2.0g	317kcal / 1.9g	192kcal / 2.1g	234kcal / 1.8g	165kcal / 2.4g	156kcal / 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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

