

※ 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		塩だれチキン ブロッコリーのお浸し コールスローサラダ ポークビーンズ 鮭フレーク おぐらの胡麻和え	メバル煮付け ふきの含め煮 鶏肉の黒酢風味 小松菜の和え物 おかか昆布 ごぼうサラダ	ミートオムレツ カリフラワーの洋風煮 いんげんの生姜醤油和え しゅうまい 鳴門産室わかめのやわらか煮 黒豆 トマトケチャップ	鶏唐揚げの香味ソース 小松菜とじゃこのお浸し 焼きそば 畑のお肉しぐれ煮 枝豆とコーンの洋風煮	豚キムチ いんげん あおさ入り玉子焼き パンキンサラダ 切り昆布煮 ささみの梅肉和え
	○○kcal / ○.○g	363kcal / 2.4g	290kcal / 2.9g	289kcal / 2.4g	338kcal / 2.8g	394kcal / 3.2g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
白糸だらの照焼き オクラのお浸し 牛肉と玉ねぎのすき煮 ミートソーススパゲティ 広島菜漬け 大豆ちりめん	鶏肉と里芋のミルク煮 高野豆腐の含め煮 切干大根 赤かぶ漬け かにかま入り玉子	豚ロース生姜焼き 浸し豆 マカロニと果物のサラダ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 胡瓜漬け ささがききんぴらごぼう	牛肉のオイスターソース 花野菜のポトフ 豆乳入りしっとり卵の花 桜でんぶ おぐらのおかか和え	さば塩焼き 華かまぼこ 厚揚げのそぼろあん おかず豆 しそ昆布 野菜のマリネ	春巻 チンジャオロース 山菜とちくわの炊き合わせ ジャンボ肉だんご 焼刻み穴子 花斗六豆	鶏肉のデミグラスソース ゆず入り芋きんとん ささげの胡麻和え あみ佃煮 おぐらと湯葉のお浸し
332kcal / 2.3g	288kcal / 3.2g	341kcal / 3.0g	337kcal / 2.4g	434kcal / 2.5g	424kcal / 2.5g	294kcal / 2.0g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
牛肉のカレーソース 葉野菜の和風ドレッシング仕立て たらこポテトサラダ 胡瓜の生姜漬け 鶏レバー煮	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 ブロッコリーのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング ちくわの炒り煮 大根としその実の漬物 若布と干し海老の当座煮	和風おろしソースハンバーグ ほうれん草コーンバター かぶの湯葉あんかけ ひじきの煮物 塩えんどう豆 小魚の佃煮	黄金カレイ煮付け 花車かまぼこ スクランブルエッグ(人参) ハムマカロニサラダ しば漬け いんげんのピーナッツ和え	麻婆豆腐 おぐらとひじきの和え物 焼ギョーザ カリフラワーとウィンナーの煮物 胡瓜漬け 大豆ちりめん	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう 鶏肉の黒酢風味 そら豆フライ 刻みたくあん わさび菜おひたし	牛焼肉 キャベツ(付合せ) ミートソーススパゲティ 干し海老入り卵の花 ザーサイ炒め かにかまサラダ
383kcal / 3.3g	342kcal / 3.4g	301kcal / 3.4g	317kcal / 2.4g	285kcal / 2.5g	280kcal / 2.0g	419kcal / 2.4g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
鶏つくね焼き(金平入り) カリフラワーサラダ ほうれん草と人参の煮浸し 大根の漬物 花斗六豆	さわら塩焼 華かまぼこ 野菜とウィンナーの炒め物 豆ひじき カラフルピクルス 一口照り焼きチキン	海老天ぷら かぼちゃ天ぷら 大葉入り豆腐団子 大根のそぼろあん 広島菜漬け 小豆煮 天つゆ	ネギ塩豚ロース焼き 浸し豆 茄子とピーマンの煮浸し しゅうまい 切り昆布煮 片口いわし浅炊き	鶏肉の柚子おろし 高野豆腐の含め煮 マカロニと卵のサラダ 白菜漬け 若布と干し海老の当座煮	豚角煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し なます ジャーマンポテト 鮭フレーク 黒豆	あじみりん焼き 花車かまぼこ 蓮根練り胡麻ドレッシング お豆と昆布の煮物 しば漬け おぐらのおかか和え
284kcal / 3.0g	329kcal / 2.0g	316kcal / 2.0g	338kcal / 3.1g	287kcal / 3.1g	396kcal / 2.3g	290kcal / 2.1g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
豚肉の黒酢あん ブロッコリーのお浸し 厚揚げといんげんの煮物 さつま芋煮 あみ佃煮 ツナとほうれん草の和え物	塩だれチキン キャベツ(付合せ) かぼちゃの田舎煮 小松菜の和え物 鳴門産室わかめのやわらか煮 うずら豆	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナの梅風味パスタ 豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のカレークリーム 人参グラッセ きのこ入金平牛蒡炒め ほうれん草コーンバター 赤かぶ漬け おぐらの胡麻和え			
313kcal / 3.0g	359kcal / 2.0g	355kcal / 2.1g	382kcal / 3.2g			

[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 ワンツゥスリー
豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



2021年6月



健康ボリューム食
夕食

※ 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示も お渡します！ エネルギー 食塩相当量		牛焼肉 山菜とちくわの炊き合わせ 青梗菜の青海苔入り煮浸し	鶏肉の柚子おろし スクランブルエッグ(ハム) ツナの梅風味パスタ	さわら塩焼 味ごぼろ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ キャベツとカニカマのサラダ カリフラワーとウインナーの煮物	鶏肉のカレークリーム ツイストマカロニ きのこ入金牛蒡炒め ほうれん草と人参の煮浸し
	○○kcal / ○.○g	397kcal / 2.4g	331kcal / 2.7g	306kcal / 2.5g	299kcal / 3.3g	429kcal / 2.4g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ネギ塩豚ロース焼き チンゲン菜のお浸し さつまいもの蜜がけ いんげんのベーコン炒め ザーサイ炒め 若布と干し海老の当座煮	麻婆茄子 中華春雨 焼ギョーザ お豆と昆布の煮物 刻みたくあん おぐらの胡麻和え	あじみりん焼き ふきの含め煮 スクランブルエッグ(チーズ) 蓮根そぼろ 昆布ちりめん チンゲン菜と人参のお浸し	ヒレカツ キャベツ(付合せ) ほうれん草と蒸し鶏の和え物 かぼちゃの田舎煮 大根の漬物 かにかまサラダ フライソース	鶏肉ときのこのガーリックソテー 人参グラッセ ツナの梅風味パスタ ポテトサラダ しょうがの甘辛煮 わさび菜おひたし	メバル煮付け いんげん 牛肉の柳川風 大根のそぼろあん 白菜漬け 切昆布と油揚げのおかか煮	豚角煮 チンゲン菜のお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め ブロッコリーとコーンの和え物 カラフルピクルス 一口照り焼きチキン
286kcal / 2.3g	298kcal / 2.8g	288kcal / 2.0g	326kcal / 2.2g	299kcal / 2.7g	365kcal / 2.5g	419kcal / 2.1g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
えび屋が作ったえびフライ 筑前煮 小松菜の和え物 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮 タルタルソース	ぶり照焼き 人参煮 キャベツとアングコーンの炒め物 マカロニと卵のサラダ 広島菜漬け 黒豆	豚肉の黒酢あん マロニー中華風 小松菜とツナの煮浸し ジャーマンポテト 肉味噌 ごぼろサラダ	塩だれチキン キャベツと人参の炒め なます 枝豆と桑芽身団子(豆乳入り) 鳴門産わかめのやわらか煮 ほうれん草のごま和え	ミルフィーユカツ 青梗菜の青海苔入り煮浸し いんげんのベーコン炒め パンプキンサラダ 畑のお肉しぐれ煮 かにかま入り玉子 フライソース	豚キムチ 中華春雨 さつまいもとリンゴの甘煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 あみ佃煮 野菜のマリネ	白糸だらの照焼き ふきの含め煮 豚肉の黒胡椒焼き 切干大根 しそ昆布 うずら豆
280kcal / 2.4g	426kcal / 2.1g	347kcal / 3.4g	320kcal / 2.5g	354kcal / 2.8g	353kcal / 2.6g	322kcal / 2.4g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚ロース生姜焼き いんげん 小松菜とじゃこのお浸し 焼きそば おかか佃煮 おぐらの胡麻和え	牛肉のオイスターソース ニラ入り玉子 さつまいもの蜜がけ 赤かぶ漬け チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 花野菜のポトフ コールスローサラダ 胡瓜の生姜漬け ほうれん草のごま和え	さば味噌煮 花形人参 焼うどん 蓮根そぼろ 大根としその実の漬物 おぐらと湯菜のお浸し	牛肉のカレーソース ほうれん草と油揚げのお浸し ポークビーンズ 高菜ちりめん ささがきまんぴらごぼろ	鶏肉と里芋のミルク煮 ビーフン ひじきの煮物 桜でんぶ いんげんのピーナッツ和え	ミートオムレツ ポテトとウインナー 揚げ団子のオイスターソース ザーサイ化蒸し鶏の塩だれ和え そら豆 わさび菜おひたし トマトケチャップ
313kcal / 2.9g	334kcal / 2.3g	289kcal / 3.2g	435kcal / 2.8g	386kcal / 2.8g	284kcal / 2.9g	313kcal / 2.8g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
スケソウダラ煮付け ふきの含め煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬け かにかま入り玉子	豚肉ときのこの生姜醤油炒め マロニー中華風 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ささげの胡麻和え おかか昆布 枝豆とコーンの洋風煮	こだわりもも唐揚げ いかフライ キャベツのコンソメ煮 豆ひじき 刻みたくあん 野菜のマリネ フライソース	トマトソースハンバーグ 青菜ピーナッツ和え スクランブルエッグ(チーズ) たらこポテトサラダ ザーサイ炒め 小豆煮			
310kcal / 2.3g	282kcal / 2.8g	419kcal / 2.3g	409kcal / 3.1g			

【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 ワンツゥスリー
豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006

