

2021年6月



やわらか食
昼食

※ 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も お渡します！ エネルギー 食塩相当量		麻婆豆腐	いわしのつみれ焼	チキントマト煮	ほっけの塩焼き	ハンバーグ
		カリフラワーのサラダ インゲンの白和え 野菜の含め煮 あんずのシロップ煮	里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け	エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋	じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮	マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ
	○○kcal / ○.○g	128kcal / 0.9g	158kcal / 1.3g	161kcal / 0.8g	153kcal / 0.7g	163kcal / 0.8g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子	めぬけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン	鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮	カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け	カツ煮 五目豆 ブロッコリーの中華あんかけ 海老とホウレン草のトマトソース きんとん	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン
170kcal / 1.0g	227kcal / 1.5g	164kcal / 1.0g	177kcal / 1.0g	174kcal / 1.8g	203kcal / 1.1g	166kcal / 0.9g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン	めぬけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋梨のフランボワーズ風味	八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ	たららのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味	牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け	いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト	豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け
194kcal / 1.3g	191kcal / 0.9g	145kcal / 0.8g	182kcal / 1.1g	215kcal / 1.4g	170kcal / 1.0g	179kcal / 0.9g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ほっけの柚子こし 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋	鶏の唐揚げ白酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ	鮭かつツツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート	めぬけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け
136kcal / 1.2g	198kcal / 1.1g	156kcal / 1.1g	205kcal / 1.4g	164kcal / 1.0g	182kcal / 0.8g	158kcal / 1.3g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え 野菜の含め煮 あんずのシロップ煮	鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋	チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン	さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅			
128kcal / 0.9g	185kcal / 1.1g	206kcal / 1.0g	202kcal / 1.2g			

[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



2021年6月



やわらか食
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もお渡しできます！ エネルギー 食塩相当量		たらの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランボワーズ風味	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅	鮭カツレツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン	牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋
	○○kcal / ○.○g	157kcal / 1.2g	207kcal / 1.2g	156kcal / 1.1g	215kcal / 1.4g	159kcal / 0.9g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ	ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋	味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け	鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト	ビーフストロガノフ 椎茸の旨煮 チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 洋梨のフランボワーズ風味	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん
198kcal / 1.1g	136kcal / 1.2g	188kcal / 1.5g	188kcal / 1.3g	166kcal / 0.7g	158kcal / 1.3g	230kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート	鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト	さばの生姜煮 豚肉と野菜の炒め 小松菜と菊花のお浸し 筍の煮物 人参プリン	ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン
202kcal / 1.2g	171kcal / 1.5g	185kcal / 1.1g	182kcal / 0.8g	166kcal / 1.2g	163kcal / 0.8g	211kcal / 1.4g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋	厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん	いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト
227kcal / 1.5g	159kcal / 0.9g	198kcal / 1.1g	159kcal / 1.3g	207kcal / 1.2g	166kcal / 0.9g	190kcal / 1.2g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん	ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮	牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け			
174kcal / 1.8g	230kcal / 1.8g	153kcal / 0.7g	179kcal / 1.3g			

【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

