

2021年6月



普通食
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できます！ エネルギー 食塩相当量	○○kcal / ○.○g	やわらかチキンの甘酢だれ ポークビーンズ 花野菜のポトフ おくらの胡麻和え 鮭フレーク タルトソース	白糸だらの照焼き 味付いんげん 小松菜の和え物 冬瓜とひき肉の煮物 ごぼうサラダ おかか昆布	ふんわりカニ玉 しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 鳴門産まわがめのやわらか煮	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 焼きそば ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 畑のお肉しぐれ煮	豚肉の黒胡椒焼き パンプキンサラダ 豆腐の中華あん ささみの梅肉和え 切り昆布煮
	245kcal / 1.9g	166kcal / 1.9g	240kcal / 2.3g	248kcal / 1.6g	305kcal / 2.4g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
いかフライ ミートソーススパゲティ 鶏肉のクリーム煮 大豆ちりめん 広島菜漬け フライソース	鶏の照り焼き 切干大根 白菜と青菜のそぼろあんかけ かにかま入り玉子 赤かぶ漬け	あじ西京焼き 華かまぼこ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え がんもと野菜の含め煮 ささききんぴらごぼう 胡瓜漬け	チキンミートローフ 豆乳入りしっとり卵の花 肉入り野菜炒め おくらのおかか和え 桜でんぶ トッピングソース(トマト)	ホッケみりん焼き 青菜ピーナツ和え おかず豆 さつま揚げと野菜の煮物 野菜のマリネ しそ昆布	豚肉と木耳の炒り卵 ジャンボ肉だんご ブロッコリーのカニカマあんかけ 花斗六豆 焼刻み穴子	さわら塩焼 花形人参 ささげの胡麻和え 畑のお肉の旨煮 おくらと湯菜のお浸し あみ佃煮
295kcal / 1.8g	254kcal / 2.3g	168kcal / 2.6g	208kcal / 2.0g	161kcal / 2.1g	274kcal / 1.8g	183kcal / 1.2g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
牛ごぼう たらこポテトサラダ 厚揚げといんげんの煮物 鶏レバー煮 胡瓜の生姜漬け	さば煮付け オクラのお浸し ちくわの炒り煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物	若鶏から揚げ ナポリタン ひじきの煮物 野菜とウインナーの炒め物 小魚の佃煮 塩えんどう豆	ホキ西京焼き チンゲン菜のお浸し ハムマカロニサラダ 厚焼き玉子(関東風) いんげんのピーナツ和え しば漬け	豚すき煮 カリフラワーとウインナーの煮物 チキンボールのトマトソース 大豆ちりめん 胡瓜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 そら豆フライ 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 刻みたくあん	厚揚げとそぼろの彩り炒め 干し海老入り卵の花 とりごぼう かにかまサラダ ザーサイ炒め
188kcal / 2.7g	237kcal / 2.0g	216kcal / 2.1g	184kcal / 1.7g	217kcal / 2.1g	260kcal / 1.8g	227kcal / 1.9g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
秋鮭塩焼き 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し あおさ入り玉子焼き 花斗六豆 大根の漬物	メンチカツ 豆ひじき ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン カラフルピクルス フライソース	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう 大根のそぼろあん 高野豆腐の含め煮 小豆煮 広島菜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース しゅうまい キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅焼き 切り昆布煮	にしんのみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し マカロニと卵のサラダ ささみフライ(梅入り) 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	牛肉と玉ねぎのすき煮 ジャーマンポテト 野菜とウインナーの炒め物 黒豆 鮭フレーク	ぶり煮付け 人参煮 お豆と昆布の煮物 鶏肉の玉子とじ おくらのおかか和え しば漬け
174kcal / 1.5g	292kcal / 1.9g	182kcal / 1.7g	286kcal / 2.0g	243kcal / 2.4g	295kcal / 2.0g	252kcal / 1.9g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ さつま芋煮 花野菜のポトフ ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 出汁巻き玉子 うずら豆 鳴門産まわがめのやわらか煮	麻婆豆腐 ツナの梅風味パスタ ラタトゥイユ チンゲン菜と人参のお浸し 豚肉のしぐれ煮	えびフライ 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 赤かぶ漬け タルトソース			
228kcal / 2.1g	215kcal / 1.5g	190kcal / 2.0g	227kcal / 2.2g			

【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



※ 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	○○kcal / ○.○g	八宝菜 さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 合鴨スモーク 塩えんどう豆	豚ヒレかつ ツナの梅風味パスタ 野菜とウインナーの炒め物 わさび菜おひたし あみ佃煮 フライソース	さわら西京焼き れんこんの甘酢漬け ひじきの煮物 とりごぼう ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め カリフラワーとウインナーの煮物 厚焼き玉子(関東風) おくらと湯葉のお浸し しば漬け	メバル煮付け 味ごぼう 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 小豆煮 はりはり漬
	240kcal / 1.7g	276kcal / 2.0g	198kcal / 2.0g	219kcal / 1.7g	196kcal / 1.6g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ゴーヤチャンプルー いんげんのベーコン炒め 筑前煮 若布と干し海老の当座煮 ザーサイ炒め	サーモンバーグ ブロッコリーのお浸し お豆と昆布の煮物 ポテトとウインナー おからの胡麻和え 刻みたくあん	豚しゃぶ 蓮根そぼろ 五目揚げ豆腐 チンゲン菜と人参のお浸し 昆布ちりめん おろしあん	にしんの中華ソース 人参煮 かぼちゃの田舎煮 鶏肉の玉子とし かにかまサラダ 大根の漬物	鶏ささみチーズカツ ポテトサラダ キャベツのコンソメ煮 わさび菜おひたし しょうがの甘辛煮 フライソース	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 大根のそぼろあん 鶏肉の黒酢風味 切昆布と油揚げのおかか煮 白菜漬け	麻婆茄子 ブロッコリーとコーンの和え物 出汁巻き玉子 一口照り焼きチキン カラフルピクルス
164kcal / 2.2g	250kcal / 2.1g	221kcal / 2.1g	199kcal / 2.0g	224kcal / 2.0g	166kcal / 2.0g	250kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
赤魚金山寺味噌焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮	豚肉とがんもの含め煮 マカロコと卵のサラダ ラタトゥイユ 黒豆 広島菜漬け	銀ひらす照焼き 花車かまぼこ ジャーマンポテト 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ごぼうサラダ 肉味噌	牛肉の甘辛焼き 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 花野菜のポトフ ほうれん草のごま和え 鳴門産室わかめのやわらか煮	ぶり大根 パンプキンサラダ 豆腐の中華あん かにかま入り玉子 畑のお肉しぐれ煮	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 肉入り野菜炒め 野菜のマリネ あみ佃煮	カレーの唐揚げ 切干大根 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 しそ昆布
202kcal / 2.0g	234kcal / 1.8g	198kcal / 1.5g	192kcal / 2.2g	256kcal / 2.1g	209kcal / 2.2g	234kcal / 2.0g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
鶏肉のチーズクリームソース 焼きそば ポテトとウインナー おからの胡麻和え おかか佃煮	白糸だら煮付 花形人参 さつまいもの蜜がけ 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 赤かぶ漬け	鹿児島県産黒豚の炙り焼き コールスローサラダ ささげのお浸し 出汁巻き玉子 ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬け	さば塩焼 華かまぼこ 蓮根そぼろ 厚揚げといんげんの煮物 おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め ポークビーンズ 鶏肉のクリーム煮 ささがききんぴらごぼう 高菜ちりめん	あじフライ ひじきの煮物 豆腐の中華あん いんげんのピーナッツ和え 桜でんぶ フライソース	回鍋肉 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え がんと野菜の含め煮 わさび菜おひたし そら豆
248kcal / 1.8g	175kcal / 1.9g	335kcal / 2.8g	237kcal / 2.1g	253kcal / 2.4g	199kcal / 1.6g	196kcal / 2.1g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
いわし紀州煮 オクラのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ かにかま入り玉子 胡瓜漬け	牛肉のおろし煮 ささげの胡麻和え 野菜と蒸し鶏のカレーソース 枝豆とコーンの洋風煮 おかか昆布	黄金カレー煮付け 花形人参 豆ひじき とりごぼう 野菜のマリネ 刻みたくあん	鶏つくね ナポリタン たらこポテトサラダ さつま揚げと野菜の煮物 小豆煮 ザーサイ炒め			
190kcal / 2.2g	254kcal / 2.0g	155kcal / 1.7g	263kcal / 1.9g			

[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

