

2021年7月



健康ボリューム食
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				さわら塩焼 華かまぼこ 小松菜とツナの煮浸し パンプキンサラダ おかか佃煮 合鴨スモーク	鶏肉ときのこのガーリッククレー カリフラワーの洋風煮 野菜とウインナーの炒め物 ミートソーススパゲティ しそ昆布 ごぼうサラダ	豚肉炙り焼き ポテトサラダ ちんげん菜とちくわの胡麻和え 切干大根 胡瓜の生姜漬け 黒豆
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
メバル煮付け ふきの含め煮 肉団子の中華スープ煮 蓮根そぼろ 塩えんどう豆 五目厚焼き玉子	ヒレカツ ペペロンチーノ 花野菜のポトフ 豆サラダ 昆布ちりめん ほうれん草のごま和え フライソース	牛肉のオイスターソース 厚揚げのそぼろあん さつまいもの蜜がけ あみ佃煮 おくらのおかか和え	豚ロース生姜焼き 青菜ピーナッツ和え あおさ入り玉子焼き ささげのお浸し 大根の漬物 枝豆とコーンの洋風煮	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ たらこポテトサラダ ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け 小豆煮	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ(付合せ) ブロッコリーのカニカマあんかけ 豆ひじき ザーサイ炒め そうだがつの角煮	ぶり照焼き 人参煮 茄子とピーマンの煮浸し コールスローサラダ 畑のお肉しぐれ煮 いんげんのピーナッツ和え
317kcal / 2.5g	354kcal / 2.5g	343kcal / 2.2g	290kcal / 2.8g	381kcal / 3.4g	296kcal / 2.5g	337kcal / 3.0g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
鶏肉と里芋のミルク煮 蓮根練り胡麻ドレッシング 焼きそば 白菜漬け 切昆布と油揚げのおかか煮	あじみりん焼き いんげん 大葉入り豆腐団子 ちくわの炒り煮 胡瓜漬け 鶏レバー煮	麻婆茄子 青菜ピーナッツ和え とりごぼう ハムマカロニサラダ 塩えんどう豆 かにかま入り玉子	鶏肉のトマトソース ペペロンチーノ キャベツのコンソメ煮 お豆と昆布の煮物 はりはり漬 チンゲン菜と人参のお浸し	さば味噌煮 ふきの含め煮 花野菜のポトフ いんげんのベーコン炒め 赤かぶ漬け ささがききんぴらごぼう	ミルフィーユカツ チンゲン菜のお浸し 山菜とちくわの炊き合わせ ポテトサラダ 肉味噌 若布と干し海老の当座煮 フライソース	牛肉のオイスターソース スクランブルエッグ(ハム) おかず豆 切り昆布煮 おくらと湯菜のお浸し
361kcal / 3.2g	303kcal / 2.7g	299kcal / 3.0g	318kcal / 3.0g	404kcal / 2.6g	286kcal / 2.9g	418kcal / 2.3g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
さわら塩焼 いんげん 筑前煮 かぼちゃの田舎煮 高菜ちりめん かにかまサラダ	豚肉炙り焼き キャベツ(付合せ) ゆず入り芋きんとん ほうれん草と人参の煮浸し おかか昆布 ささみの梅肉和え	黄金カレイ煮付け 味ごぼう 肉団子の中華スープ煮 大根のそぼろあん 広島菜漬け 黒豆	牛焼肉 小松菜とツナの煮浸し 茄子と挽肉の味噌炒め ひじきの煮物 刻みたくあん おくらのおかか和え	春巻 チンジャオロース かぶの湯葉あんかけ 切干大根 鳴門産まわかめのやわらか煮 かにかま入り玉子	牛肉のカレーソース 小松菜とじゃこのお浸し 蓮根そぼろ 胡瓜の生姜漬け 小豆煮	さば塩焼き ふきの含め煮 キャベツのコンソメ煮 ツナの梅風味パスタ そら豆 若布と干し海老の当座煮
282kcal / 2.2g	305kcal / 2.7g	312kcal / 2.5g	347kcal / 2.7g	381kcal / 2.3g	371kcal / 2.9g	413kcal / 2.5g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
豚肉ときのこの生姜醤油炒め 青梗菜の青海苔入り煮浸し 厚焼き玉子(関東風) しゅうまい 大根としその実の漬物 枝豆とコーンの洋風煮	鶏肉のデミグラスソース マロニー中華風 豆乳入りしっとり卵の花 しば漬け おくらと湯菜のお浸し	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツ(付合せ) 蓮根練り胡麻ドレッシング 焼きそば 桜でんぶ わさび菜おひたし	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し 大葉入り豆腐団子 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 白菜漬け うずら豆 トマトケチャップ	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め たらこポテトサラダ しそ昆布 野菜のマリネ	豚キムチ いんげん ビーフン 小松菜の和え物 刻みたくあん 花斗六豆	こだわりもも唐揚げ いかフライ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 枝豆と魚卵身団子(豆乳入り) あみ佃煮 おくらの胡麻和え フライソース
284kcal / 2.9g	286kcal / 2.8g	408kcal / 3.3g	310kcal / 2.6g	293kcal / 2.3g	412kcal / 3.1g	415kcal / 2.3g

【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



2021年7月



健康ボリューム食
夕食

※ 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				豚キムチ ニラ入り玉子 <small>揚げ筋子の生姜醤油あんかけ</small> 大根のそぼろあん 切り昆布煮 かにかまサラダ	牛焼肉 いんげん ゆず入り芋きんとん おかず豆 広島菜漬け <small>若布と干し海老の当座煮</small>	カレイの唐揚げ ブロッコリーとコーンの和え物 筑前煮 マカロニと卵のサラダ 白菜漬け おくらと湯葉のお浸し
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
麻婆豆腐 チンゲン菜のお浸し <small>豚肉とインゲンの塩だれ炒め</small> ひじきの煮物 カラフルピクルス 花斗六豆	鶏肉のデミグラスソース キャベツとカニカマのサラダ しゅうまい しば漬け ささがききんぴらごぼう	さば煮付け 花車かまぼこ 焼うどん <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> はりはり漬 うずら豆	鶏唐揚げの香味ソース かぶの湯葉あんかけ <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> 胡瓜漬け わさび菜おひたし	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう 回鍋肉 干し海老入り卵の花 大根としその実の漬物 おくらの胡麻和え	えび屋が作ったえびフライ 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 <small>鳴門産まわがめのやわらか煮</small> 野菜のマリネ タルタルソース	豚角煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し きのこ入金牛蒡炒め ジャーマンポテト 赤かぶ漬け 大豆ちりめん
296kcal / 2.2g	306kcal / 2.8g	438kcal / 1.7g	302kcal / 2.4g	298kcal / 2.0g	296kcal / 2.5g	387kcal / 2.5g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ミートオムレツ カリフラワーの洋風煮 牛肉と玉ねぎのすき煮 湯葉入りチンゲン菜 刻みたくあん 黒豆 トマトケチャップ	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 浸し豆 さつま芋煮 切干大根 しそ昆布 おくらのおかか和え	牛肉のカレーソース <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> ささげの胡麻和え 大根の漬物 一口照り焼きチキン	豚肉の黒酢あん おくらとひじきの和え物 出汁巻き玉子 豆乳入りしっとり卵の花 しば漬け 花斗六豆	鶏肉ときのこのガーリックステーキ なます ポテトとウインナー そら豆フライ あみ佃煮 わさび菜おひたし	豚コース生姜焼き キャベツと人参の炒め 厚揚げのそぼろあん ツナの梅風味パスタ カラフルピクルス うずら豆	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ ビーン <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> しょうがの甘辛煮 ほうれん草のごま和え
344kcal / 2.5g	390kcal / 2.8g	383kcal / 2.6g	391kcal / 3.4g	289kcal / 2.4g	373kcal / 2.6g	335kcal / 3.1g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
鶏肉の柚子おろし 五目揚げ豆腐 豆サラダ 豚肉のしぐれ煮 野菜のマリネ	白身魚ひと口竜田 ブロッコリーのお浸し ハッシュビーフ 焼きそば 白菜漬け <small>いんげんのピーナッツ和え 具入り甘酢あん(きのこ)</small>	豚キムチ 中華春雨 あおさ入り玉子焼き <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> しそ昆布 <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small>	塩だれチキン いんげんの生姜醤油和え <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> ブロッコリーとコーンの和え物 塩えんどう豆 小魚の佃煮	白糸だらの照焼き 華かまぼこ パンプキンサラダ お豆と昆布の煮物 ザーサイ炒め そうだがつの角煮	鶏唐揚げの香味ソース <small>野菜とパネのケチャップ炒め</small> さつま芋煮 はりはり漬 おくらの胡麻和え	麻婆茄子 いんげん 焼ギョーザ <small>ほうれん草コーンバター</small> 焼刻み穴子 ごぼうサラダ
329kcal / 2.5g	388kcal / 3.2g	359kcal / 3.2g	317kcal / 2.5g	281kcal / 2.3g	345kcal / 1.9g	297kcal / 3.3g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
あじみりん焼き 人参煮 豚肉の黒胡椒焼き ささげのお浸し 胡瓜漬け <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small>	和風おろしソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 ジャーマンポテト 豆ひじき 大根の漬物 片口いわし浅炊き	鶏肉と里芋のミルク煮 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> コールスローサラダ おかか佃煮 ささがききんぴらごぼう	白身魚フライ メンチカツ <small>野菜と豚肉の炊き合わせ</small> ミートソーススパゲティ 赤かぶ漬け <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small> タルタルソース・フライソース	牛肉のオイスターソース <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> ひじきの煮物 しょうがの甘辛煮 小豆煮	ぶり照焼き 花車かまぼこ 鶏肉の黒酢風味 ポークビーンズ 切り昆布煮 <small>ツナとほうれん草の和え物</small>	豚肉炙り焼き なます 出汁巻き玉子 ポテトサラダ <small>鳴門産まわがめのやわらか煮</small> 合鴨スモーク
363kcal / 2.5g	321kcal / 3.3g	310kcal / 2.6g	386kcal / 2.8g	351kcal / 2.2g	358kcal / 2.2g	400kcal / 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 ワンツウスリー
豊川店

TEL
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

