

2021年7月



普通食  
食食

※ 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ます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g				ハッシュドビーフ パンキンサラダ キャベツのコンソメ煮 合鴨スモーク おかか佃煮	さばのハンバーグ キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ごぼうサラダ しそ昆布 おろしあん	炭火焼き鳥 切干大根 肉入り野菜炒め 黒豆 胡瓜の生姜漬け
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
あじみりん焼き 花車かまぼこ 蓮根そぼろ がんもと野菜の含め煮 五目厚焼き玉子 塩えんどう豆	豚肉のトマトソース 豆サラダ ポテトとウインナー ほうれん草のごま和え 昆布ちりめん	ホッケ塩焼 れんこんの甘酢漬け さつまいもの蜜がけ 厚揚げといんげんの煮物 おくらのおかか和え あみ佃煮	肉じゃが ささげのお浸し 揚げ団子のオイスターソース 枝豆とコーンの洋風煮 大根の漬物	白身魚フライ ツナの梅風味パスタ 鶏肉のクリーム煮 小豆煮 広島菜漬け タルタルソース	麻婆茄子 豆ひじき さつま揚げと野菜の煮物 そうだかつおの角煮 ザーサイ炒め おろしあん	にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し コールスローサラダ 厚焼き玉子(関東風) いんげんのピーナツ和え 畑のお肉しぐれ煮
182kcal / 1.7g	204kcal / 2.0g	163kcal / 1.8g	207kcal / 2.1g	296kcal / 1.7g	216kcal / 1.9g	231kcal / 2.0g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
酢豚 焼きそば 蒸し鶏の胡麻だれ和え 切昆布と油揚げのおかか煮 白菜漬け	赤魚金山寺味噌焼き 味付いんげん ちくわの炒り煮 五目揚げ豆腐 鶏レバー煮 胡瓜漬け	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し ハムマカロニサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ かにかま入り玉子 塩えんどう豆	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し お豆と昆布の煮物 鶏肉の黒酢風味 チンゲン菜と人参のお浸し はりはり漬	鶏肉のみぞれ煮 いんげんのベーコン炒め 高野豆腐の含め煮 ささがきまびらごぼう 赤かぶ漬け	銀ひらす照焼き 青菜ピーナツ和え ポテトサラダ 出汁巻き玉子 若布と干し海老の当座煮 肉味噌	豚ヒレかつ おかず豆 野菜と蒸し鶏のカレーソース おくらと湯菜のお浸し 切り昆布煮 フライソース
248kcal / 2.1g	222kcal / 2.2g	229kcal / 2.4g	162kcal / 1.9g	214kcal / 2.1g	212kcal / 1.6g	266kcal / 1.7g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
ぶり大根 かぼちゃの田舎煮 とりごぼう かにかまサラダ 高菜ちりめん	ゴーヤチャンプルー ほうれん草と人参の煮浸し さつま揚げと野菜の煮物 ささみの梅肉和え おかか昆布	さば味噌煮 花形人参 大根のそぼろあん 畑のお肉の旨煮 黒豆 広島菜漬け	若鶏の塩焼き ナポリタン ひじきの煮物 豆腐の中華あん おくらのおかか和え 刻みたたくあん	メバル煮付け 味付いんげん 切干大根 蒸し鶏の胡麻だれ和え かにかま入り玉子 鳴門産笹わかめのやわらか煮	鶏ささみチーズカツ 蓮根そぼろ 花野菜のポトフ 小豆煮 胡瓜の生姜漬け フライソース	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ツナの梅風味パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 そら豆
239kcal / 2.0g	165kcal / 2.3g	250kcal / 1.6g	183kcal / 1.6g	188kcal / 1.5g	227kcal / 2.1g	237kcal / 2.4g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
回鍋肉 しゅうまい ブロッコリーのかにかまあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 大根としその実の漬物	白糸だら煮付 味ごぼう 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 おくらと湯菜のお浸し しば漬け	ふんわりカニ玉 焼きそば チキンボールのトマトソース わさび菜おひたし 桜でんぶ	さわら西京焼き 華かまぼこ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 厚揚げといんげんの煮物 うずら豆 白菜漬け	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ たらこポテトサラダ 肉入り野菜炒め 野菜のマリネ しそ昆布	いわし紀州煮 花形人参 小松菜の和え物 冬瓜とひき肉の煮物 花斗六豆 刻みたたくあん	豚しゃぶ 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 おくらと胡麻和え あみ佃煮 おろしあん
233kcal / 2.0g	169kcal / 2.2g	228kcal / 3.0g	199kcal / 1.5g	236kcal / 2.7g	185kcal / 1.7g	183kcal / 1.8g

【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



普通食  
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				白糸だらの照焼き 味付いんげん 大根のそぼろあん 厚焼き玉子（関東風） かにかまサラダ 切り昆布煮	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め おかず豆 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	赤魚塩焼き 青菜ピーナツ和え マカロニと卵のサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
大葉香るささみカツ ひじきの煮物 フロッキーのカニカマあかけ 花斗六豆 カラフルピクルス フライソース	八宝菜 しゅうまい 高野豆腐の含め煮 ささがきまきびらごぼう しば漬け	若鶏の味噌焼き ほうれん草と人参の煮浸し 冬瓜とひき肉の煮物 うずら豆 はりはり漬	ぶり照焼 人参煮 カリフラワーとウインナーの煮物 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 胡瓜漬け	豚肉の黒胡椒焼き 干し海老入り卵の花 筑前煮 おくらの胡麻和え 大根としその実の漬物	さわら塩焼 華かまぼこ 小松菜の和え物 鶏肉の玉子とじ 野菜のマリネ 鳴門産さわかめのやわらか煮	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ジャーマンポテト 花野菜のポトフ 大豆ちりめん 赤かぶ漬け
274kcal / 1.6g	198kcal / 2.5g	234kcal / 1.6g	205kcal / 1.6g	294kcal / 2.4g	193kcal / 1.6g	217kcal / 2.4g
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
さば煮付け 花形人参 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 刻みたくあん	鶏肉ねぎ塩ダレ 切干大根 あおさ入り玉子焼き おくらのおかか和え しそ昆布	えびカツ ささげの胡麻和え 野菜とウインナーの炒め物 一口照り焼きチキン 大根の漬物 フライソース	豚肉と木耳の炒り卵 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールのトマトソース 花斗六豆 しば漬け	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け そら豆フライ フロッキーのカニカマあかけ わさび菜おひたし あみ佃煮	牛ごぼう ツナの梅風味パスタ 厚揚げといんげんの煮物 うずら豆 カラフルピクルス	いわしかつお節煮 人参煮 カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉と野菜のいなり巻 ほうれん草のごま和え しょうがの甘辛煮
284kcal / 1.5g	247kcal / 2.1g	251kcal / 1.9g	256kcal / 2.0g	194kcal / 1.8g	219kcal / 2.1g	199kcal / 1.8g
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
チキンミートローフ 豆サラダ キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ 豚肉のしぐれ煮 トッピングソース（トマト）	ホッケみりん焼き 花車かまぼこ 焼きそば 厚揚げた鶏肉の中華旨煮 いんげんのピーナツ和え 白菜漬け	豚ロース焼きの生姜風味 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 厚焼き玉子（関東風） チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布	いかフライ フロッキーとコーンの和え物 肉入り野菜炒め 小魚の佃煮 塩えんどう豆 フライソース	厚揚げとそぼろの彩り炒め お豆と昆布の煮物 ラタトゥイユ そうだがつの角煮 ザーサイ炒め	あじ西京焼き チンゲン菜のお浸し さつま芋煮 がんもと野菜の含め煮 おくらの胡麻和え はりはり漬	鶏肉と野菜のカレーソース ほうれん草コーンバター ポテトとウインナー ごぼうサラダ 焼刻み穴子
203kcal / 1.9g	178kcal / 2.1g	223kcal / 2.5g	234kcal / 1.8g	217kcal / 1.8g	196kcal / 2.0g	270kcal / 2.1g
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し 出汁巻き玉子 切昆布と油揚げのおかか煮 胡瓜漬け	若鶏から揚げ ナポリタン 豆ひじき 白菜と青菜のそぼろあかけ 片口いわし浅炊き 大根の漬物	にしんのみぞれ煮 人参煮 コールスローサラダ 豆腐の中華あん ささがきまきびらごぼう おかか佃煮	牛肉アスパラのオイスターソース ミートソーススパゲティ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 赤かぶ漬け	ぶりの揚げ煮 青菜ピーナツ和え ひじきの煮物 野菜と蒸し鶏のカレーソース 小豆煮 しょうがの甘辛煮	やわらかチキンの甘酢だれ ポークビーンズ キャベツのコンソメ煮 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮 タルタルソース	黄金カレイ煮付け 味付いんげん ポテトサラダ さつま揚げと野菜の煮物 合鴨スモーク 鳴門産さわかめのやわらか煮
200kcal / 1.7g	221kcal / 2.5g	192kcal / 1.8g	209kcal / 2.1g	224kcal / 1.4g	246kcal / 1.9g	200kcal / 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 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006

